

श्रीहठयोगप्रदीपिका



ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૫૭૭૬ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ ૯૬ યોગપ્રદાપિઠા

વિષય ૨૨૨



no 382

॥ श्रीहठयोगप्रदीपिका ॥

॥ सहજાનદસતાન ચિન્તામણિ—
સ્વાત્મારામયોગીન્દ્રવિરચિતા ।

વેદાંતકવિ હીરાલાલ જાદવરાય બુચકૃત.
ભાવનગર.

[ગુર્જરભાષાટીકાવિવેચનાદિ
—સહિતા—]

અપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર.

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુટે બુકસેલર

ત્રણ દરવાજા—અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૧ લી.
સવત ૧૯૭૧.

પ્રત ૧૦૦૦.
સને ૧૯૧૪.

શ્રી સત્યવિજય પ્રી. પ્રેસમાં શા. સાંકલચદ
હરીલાલે અપ્યુ —અમદાવાદ.

કિંમત. ૨-૦-૦.

—:आप्तवाक्यानि:—

- “ आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥”
- “ अभ्यासेन स्थिरं चित्तं मभ्यासेनानिबध्यते ।
अभ्यासेन परानंदो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥”
- “ अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।
पुनःपुनरनिर्वेदात् सिद्धयेद्योगो न चान्यथा ॥”
- “ नित्याभ्यासनशीलस्य स्वसंवेद्यं हि तद्भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादर्निर्देश्यं परंब्रह्म सनातनम् ॥”

Copy Right Registered.

XXV Act 1867.



श्रीयुत मोहनलाल कर्मचंद गांधी.

Manoranjan Press
Girgaon-Bombay

અર્પણ.

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ॥

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ।

મુન્યવર મહાશય,

શ્રીયુત મોહનલાલ કરમચંદ ગોંધી,

બૅરિસ્ટર-અંટ-લૅં.

આપના નિષ્કામ કર્મયોગે દક્ષિણ આફ્રિકાની

સત્યાગ્રહની લડતમાં જે વિજય મેળવ્યો

છે, તેના વિજય સ્મારક તરીકે આ

‘હૃદયોગ પ્રતીપિકા’ નો ગ્રંથ

સ્વયંબૂવત્તિથી પ્રેરાઇને

આપના અમદાવાદમાં

આગમન પ્રસંગે

આપને અર્પણ

કરી કૃતાર્થ

થઉં છું.

અમદાવાદ.

માધ વદી ૧

સોમવાર.

હી ગુણાનુરાગી

મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુટે.



અનુષ્ટુપ્

સંસાર સિંધુ રૂપે છે, માનવો મીનરૂપ છે,
જંબળ જળરૂપે છે, ધીવર કાળ રૂપ છે. ૧
અદ્વનિષ્ઠ મહાજ્ઞાની, યોગી ઓત્રિય શ્રીગુરૂ,
નાકારૂપે રહ્યા છે ત્યાં, હીરો હું વંદના કરું. ૨
મનુષ્યોનાં ભલા માટે, શ્રીહઠયોગ પ્રદીપિકા.
વિસ્તારીને લખી છે મેં, છતાં દોષો હશે ઘણા. ૩
પૂર્વચાર્યો તણી લીધી. સાંયતા મેં પહેપહે,
નાથશમા તણા નાના, યોગઅંથો ધરી હૃદે. ૪
કાગળની કરી હોડી, સિંધુપારે જવા મતિ,
હીરો હું દાસ સુજ્ઞાનો, પામું તેના પદે ગતિ. ૫



પ્રિય વાંચનાર ! આ અંથની પીઠિકા લખવાનો
સદ્વિચાર સ્ફુરતાં શાન્ત હૃદયના સહભનંદ
પ્રવાહમાંથી એવીજ ઉર્મિ ઉપસ્થિત થાય

છ કે:—

યોગવિદ્યાતણી વાતો ક્રિયામાં સઘ મૂકતાં;
નથી થાતી જરા વેળા, ભવની ગાંઠ છૂટતાં. ૧
તાત્પર્ય ક્રિયામાં આ, યોગ મૂકી તરી જવું;
પીઠિકા એજ છે હીરો, અદ્વરૂપે સદા થવું. ૨
યદપિ શિષ્ટ સંપ્રદાયને અનુસરી આ સ્થળમાં એક
લઘુ લેખ લખવામાં આવે છે તે પ્રતિ વાંચનાર ધ્યાન
આપશે તો ભલા કાંઈક સહજ લાભ થવાનો હશે તે
થઈ જશે.

યોગશાસ્ત્રનો શું ઉદ્દેશ છે તેનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનાં અંગો ને ઉપાંગો કયાં કયાં છે, ભિન્ન ભિન્ન દર્શનોનો યોગશાસ્ત્ર સાથે કયાં ભેદ છે અને કયાં અભેદ છે અને આ યોગનો અધિકારી કોણ છે ઇત્યાદિ પ્રસંગ આ ગ્રંથમાં બહુવાર દર્શાવેલો છે જેથી આ સ્થળમાં તેને ઉલ્લેખ પુનરૂક્તિ માત્ર છે તોપણ આ સંસારની સમજ તેમાં રહેલા પદાર્થોની અસારતાનું કાંઈક વિવેચન કરવું યોગ્ય ધારી મહાશય નથુરામશર્માના શબ્દોમાં લખીએ છીએ કે—

સંસારના વિષયોમાં રાગ રાખનાર પુરુષને યોગમાં અધિકાર નથી, પણ તેમાં ઉદ્ધાસીનતા રાખનારને યોગમાં અધિકાર છે, માટે સંસારમાં ઉદ્ધાસીનતાની સિદ્ધિમાટે સંસારનું સાગરરૂપથી તથા અરણ્યરૂપથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. અહિં સંસાર શબ્દથી સમગ્ર દૃશ્ય બ્રહ્માંડ નહિ, પણ માત્ર મનુષ્યની વસતિવાળી ભૂમિ સમજવાની છે.

આ સંસાર સાગરના જેવો છે જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સમુદ્ર સામાન્ય માણસોને અપારજેવો લાગે છે, તેમ આ ભવસાગર પણ અજ્ઞાનિજનોને અપારજેવો લાગે છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સાગરમાં ખારું જળ ભરેલું છે, તેમ આ ભવસાગરમાં દુઃખાનુભવ કરાવનાર જન્મમરણરૂપી ખારું જળ ભરેલું છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં વાયુના બળથી નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં વાસનારૂપી વાયુથી જનસમૂહનું દેશદેશાંતરમાં ગમન થવારૂપ નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે. જેમ આ લૌકિક જલધિના કોઈક ભાગમાં મૂલ્યવાન સુક્રતાક્રો (મોતીઓ) મળી આવે છે, તેમ આ સંસારરૂપ જલધિમાં કોઈક સ્થળે સદ્ગુણોથી અલંકૃત થયેલા મહાપુરુષો મળી આવે છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં ભયંકર જળવંટોળીઓ પ્રવાસિજનોને ભય પમાડે છે, તેમ આ જગતરૂપ સમુદ્રમાં ભય ઉપજાવનાર મહામારીઆદિ ઊઠતા રોગો સંસારિજનોને તાપ પમાડે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સાગરમાં ઝંઝાવાતા-

દિથી નૌકાઓનો અકસ્માત નાશ થાય છે, તેમ આ
 સંસારસાગરમાં પણ રોગાદિથી માણસોનો અકસ્માત નાશ
 થાય છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે
 પ્રવાળના કીડાઓ ધીરે ધીરે પ્રવાળના દ્વીપો બનાવવાનો
 પ્રયત્ન કરતા જણાય છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં પણ
 કોઈ કોઈ સ્થળે અસ્તિક માણસો ધીરે ધીરે ધર્મનો સં
 ગ્રહ કરતાં જણાય છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા છુદ્દ મત્સ્યાદિ
 જીવો પરસ્પર કલહ કરે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા અજ્ઞાની
 જીવો પણ પરસ્પર કલહ કરે છે. જેમ સાગરમાં સખળ
 જીવો નિર્જળ જીવોને દુઃખ દીધા કરે છે, તેમ સંસારમાં
 અજ્ઞાની સખળ માણસો નિર્જળ માણસોને દુઃખ દીધા કરે
 છે. જેમ સમુદ્રમાં મગર તથા સર્પાદિ ભય ઉપજાવનારા
 જીવો વસે છે, તેમ આ સંસારમાં ચોર તથા ચાડીઆ
 આદિ સજ્જનોને ત્રાસ આપનારાં માણસો વસે છે. જેમ
 સાગરમાં કોઈ જગાએ બડચથી (શીતળતાથી) હિમ બમી
 ગયલો જોવામાં આવે છે, તેમ સંસારના કોઈ પ્રદેશમાં
 બડચથી (અજ્ઞાનથી) માણસોનો વિષયસંબંધી અનુરાગ
 બમી ગયલો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા
 તિમિંગિલો (બહેલો) પોતાની પાસેના તેલના સમૂહથી
 તેલને ઇચ્છનારા નાવિકોથી દુઃખ પામે છે, તેમ સંસારમાં
 રહેલા ધનાઢ્યો પોતાની પાસેના દ્રવ્યથી ચોરાદિથી ભય
 પામે છે. જેમ સમુદ્રમાં છુદ્દ જીવો ભયભરેલી સ્થિતિમાં
 ભ્રમણ કર્યા કરે છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્ગળ જીવો ભ-
 યભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રના કોઈ-
 કજ ભાગમાં અખર મળી આવે છે, તેમ સંસારના કોઈકજ
 પુણ્યવાળા પ્રદેશમાં સાચા પરોપકારી પુરુષ મળી આવે
 છે. જેમ સાગરમાં નૌકાનો નાશ કરનાર ભયંકર ટેકરા
 (ખડકો) છે, તેમ સંસારમાં માણસોના જીવની તથા
 દ્રવ્યાદિની હાની કરનાર વેશ્યાનું ઘર ને કલાલનું ઘર એ
 આદિ પાપસ્થાનો છે, જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ચુબકના
 પર્વતો લોહવાળા વહાણોને પોતાની તરફ ખેંચી તેને

નાશ કરે છે, તેમ સંસારમાં રહેલાં સ્ત્રીશરીરો (સ્ત્રીઓને માટે પુરુષશરીરો) રાગીજનોને પોતાના ભણી આકર્ષી તેમનો નાશ કરે છે. જેમ સાગરમાં રહેલા મોટા વાઘવાઢિ મગરમચ્છો મોટાં મોટાં વહાણોને ગળી નાશ છે તેમ સંસારમાં રહેલા શબ્દાદિ વિષયો માનવજીવનને ગળી નાશ છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રથી ભયંકર ઘૂઘવાટીથી મૃદુપ્રકૃતિ-વાળાં માણસો ભય પામે છે, તેમ આ સંસારસાગરની વિપરીત ક્રિયાઓથી નિર્ભય સ્વભાવવાળા પુરુષો ભય પામે છે, પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં જેમ મચ્છીમાર જાળ નાંખી જાળચર જીવોને પકડે છે, તેમ આ સંસારસાગરમાં કાળરૂપી મચ્છીમાર વિષયોરૂપી જાળ નાંખી રાગી જીવોને પકડ્યા કરે છે, જેમ સાગરમાં ક્ષીણ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં તુચ્છ વિષયો જોવામાં આવે છે જેમ સાગરમાં વડવાનળ સમુદ્રમાના જળને તપાવ્યા કરે છે, તેમ આ સંસારમાં ચિંતા મનુષ્યોને તપાવ્યા કરે છે. જેમ સાગરમાં કોઈ કોઈ સ્થળેજ હિમ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં કોઈ કોઈ સ્થળેજ ઉજ્જવળ ને શીતળ હૃદય-વાળા પુરુષો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં વમળ હોય છે, તેમ આ સંસારમાં માણસોના મનને ભમાવનારા સાધનો હોય છે. જેમ સાગરમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે રાસુદ્રપર તરનારાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં સંસારવિષે રહ્યા છતાં તેમાં નહિ દુખનારા મહાપુરુષો જોવામાં આવે છે.

વળી આ સંસાર અરણ્યમાન છે જેમ અરણ્યમાં પ્રવાસિજનોને સુખ ઉપજાવનારા તથા દુખ ઉપજાવનારાં વૃક્ષો હોય છે, તેમ આ સંસારમાં માનવસમૂહને સુખ તથા દુખ આપવાના સ્વભાવવાળા સજ્જન અને દુર્જન મનુષ્યો હોય છે અરણ્યમાં જેમ ચોર, વ્યાધિ, સિંહ ને સર્પાદિથી સર્વદા ભય રહે છે, તેમ સંસારમાં માણસોને ભૂખતરણ, ટાઢતડકો ને દુખશોકથી ભય રહ્યા કરે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જ્યાં ત્યાં કાંટાઓ પડ્યા હોય છે, અને તે પ્રવાસિજનોના પગોમાં પેસી જઈ દુખ આપે છે,

તેમ આ સંસારણ્યમાં વાત, પિત્ત ને કફના પ્રકાપથી ઉષ્ણનારા જ્વરાદિ રોગો માણસોને પીડા આપે છે. જેમ અરણ્યમાં મોટા મોટા ભયંકર દાવાનળો લાગે છે, તેમ આ સંસારમાં મોટાં મોટાં ભયંકર યુદ્ધો થાય છે. જેમ અરણ્યમાં વૃક્ષાદિના ઘટપણાને લીધે તથા પ્રકાશની દુર્લભતાને લીધે પ્રવાસિજનોને ઇચ્છિત માર્ગ મળવો કઠિન થઈ પડે છે, તેમ આ સંસારમાં પણ શબ્દાદિ વિષયોના ઘાડાપણાને લીધે તથા જ્ઞાનની દુર્લભતાને લીધે માણસોને વાંછિત માર્ગ મળવો દુર્ઘટ થઈ પડે છે. જેમ અરણ્યમાં વ્યાધલોકો પશુપક્ષીઓનું હનન કરતા વિચરે છે, તેમ આ સંસારમાં બળવાન મૃત્યુ માણસોનું હનન કરતો વિચરે છે. જેમ અરણ્યમાં કિરાતો પક્ષીઓને પકડવાને બળ પાથરે છે, તેમ આ સંસારમાં કામ નામના કિરાતે મૂઢ પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને પકડવામાટે સ્ત્રીનાં શરીરોરૂપ બળો પાથરી છે. જેમ અરણ્યમાં ઋણુ (સીધા) માર્ગથી બ્રહ્મ થયેલા અજ્ઞાન પાથિકજનોને અતિ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે, તેમ સંસારમાં યોગાદિ સીધા માર્ગથી બ્રહ્મ થયેલા અજ્ઞાનીમનુષ્યોને સંસારમાં જન્મમરણરૂપ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે, જેમ અરણ્યમાં કાંકરૂનાં ઝાડો હોય છે તેના થડઉપર, ડાળોઉપર, ડાળીઓઉપર, પાંદડાઓઉપર ને તેના ફળના ત્રેફાઓપર કાંટાઓ હોય છે, ને તે ઝાડના સર્વ ભાગમાં કેવળ કડવાશજ રહેલી હોય છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્જનો સર્વ અગોમાં કાંટાઓથી ભરેલા હોય છે, ને પોતાના સબધમાં આવનાર મનુષ્યોને વાર વાર દુખનો કડવો અનુભવ કરાવ્યા કરે છે. જેમ અરણ્યમાં તીક્ષ્ણ કાંટાઓથી ભરેલા હાથલા થોર, બાવળ, ખેર, બેરહી, ઉટકટો ને ગોખરુ જેવામા આવે છે, તેમ આ સંસારમાં સજ્જનોને નિરર્થક દુખ દેવામાં પ્રીતિ રાખનારા દુષ્ટ લોકો જેવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જેનો સ્પર્શ કરવાથી શરીરમાં બહુ ચળ આવે

જોવાં કૌવચ ને ખાજવણી આદિ જોવામાં આવે છે, તેમ
આ સંસારમાં તેનું સ્મરણ કરવાથી ચિત્ત તથા ઇન્દ્રિયો
બ્યાકુળ થાય એવા વિષયો જોવામાં આવે છે.

આ સંસારમાં સુખ તો કથનમાત્ર છે, અને દુઃખનો
અનુભવ તો મનુષ્યોને ડગલે ડગલે થાય છે, માટે સમજી
માણસે આ દુઃખ બહુલ સંસારના લોગોમાં વિરાગ રાખી
ચિત્તને ઉત્તરોત્તર જિંઘા અધિકારમાં સ્થાપી પરિણામે
સ્વસ્વરૂપાકાર કરી કૃતાર્થ થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

જીવને વિશેષે કરીને બંધન કરનાર તે વિષય કહે-
વાય છે, એ વિષયો પાચ છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને
ગંધ. એ પાચે વિષયોનું અસારપણું ચમનિયમના નિરૂપ-
ણમાં આગળ પ્રકારાંતરે દર્શાવવાનું છે, માટે અત્ર તે
નહિ દર્શાવતાં શરીરાદિમાં રહેલા દોષોનું નિરૂપણ બુદ્ધિને
નિર્મોહપણાની પ્રાપ્તિ થવામાટે દર્શાવાય છે.

માંસ, રુધિર, પદ્મ, વિષા, મૂત્ર, નાડી, મજ્જા, અસ્થિ,
ચર્મ, શુક્ર, મેદ ને શ્લેષ્માદિક મલિન પદાર્થોના સમૂહરૂપ,
દુર્ગંધવાળા ને નિસાર એવા સ્થૂળશરીરમા અતિ અ-
નુરાગ રાખવો એ સમજીને ઉચિત નથી. જેમ સમુદ્રનો
પાર પામવામાટે લેવામાં આવતા વહાણોમાં માણસો
પણાની બુદ્ધિ કરતાં નથી, તેમ શંસારનો પાર પામવામાટે
અહણ કરવામા આવેલા આ શરીરમાં પણ હુંપણાની
બુદ્ધિ કરવી યોગ્ય નથી. દેહરૂપી અસાર વનમા વિઘ્નોરૂપી
અનેક ખાડાઓ છે, રૂંવાડાંરૂપ અસંખ્ય ઝાડો છે, કામ-
રૂપ સિંહ છે, ને તૃણારૂપી નાગણી છે લાંબી લાંબી
નસોરૂપ દોરીઓથી ઘેરાયેલું, લોહીરૂપ પાણીથી થયેલા
કાદવવાળું, જરાવસ્થારૂપ ચૂનાથી ઘેાળું લાગનારું, ચિત્ત-
રૂપી આકરે કરેલા ઉપાયોથી ટકી રહેનારું અને મિથ્યા-
મોહરૂપ આડસરવાળું આ શરીરરૂપી ઘર જિજ્ઞાસુને પ્રિય
લાગે એવું નથી, વિષયોરૂપ મેલાં વાસણોવાળું, અજ્ઞાનરૂપી
લુણાવાળું, ઘુટીઓરૂપ કુલીઓના આધારથી રહેલા સાથ-

યોગ્ય થાંભલાઓથી ટકી રહેનારું, ચિંતારૂપી બધી
 પુતળીઓવાળું, કેશરૂપી વરણથી ઢંકાયેલી કાનરૂપી મેડી-
 ઓવાળું, આંગળીઓરૂપી ખીંતીઓવાળું, કદી પૂરાય નહિ
 એવી પેટરૂપી ખાડવાળું, નખરૂપ કરોળીઆના નિવાસવાળું,
 ભૂખરૂપી ફૂતરીએ ગળાવી મૂકેલ છિદ્રોરૂપી મોટા મોટા
 ગોખવાળું, હાંતરૂપ હાડકાઓના કડકાસહિત મુખરૂપ
 દ્વારવાળું, ચામડીરૂપી ચૂનો ચોપડવાથી લીસું, રૂંવાડાંરૂપ
 જવારાવાળું, ક્ષણમાત્રમાં મંદહાર્યરૂપ દીવાની કાંતિના
 પ્રકાશથી આનંદ આપતું અને ક્ષણમાત્રમાં શોકરૂપ અંધ-
 કારના સમૂહથી વ્યાપ્ત થતું, સઘળા રોગોના રહેઠાણરૂપ,
 બલી (આમડીમાં પડતી કરચલી) તથા પલિત (પળીઆં)
 ના સ્થાનરૂપ, ને ભયંકર ચિંતાઓને રહેવાના વનરૂપ આ
 શરીરરૂપી ઘર મુમુક્ષુએ ઉપેક્ષા કરવાયોગ્ય છે. ઇંદ્રિયોરૂપી
 રીંછોની ગડબડથી વિષમ, ઉજડ, નિસાર ખાડાઓવાળું,
 ને અંધકારથી ઘેરાયેલી દિશાવાળું આ શરીરરૂપી જંગલ
 મોક્ષેચ્છુને પ્રીતિનો વિષય થાય એવું નથી. બહાર અને
 અંદર લોહીમાંસાદિથી ભરેલા અને જેનો મરણજી ધર્મ
 છે એવા દેહમાં રમણીયપણું ક્યાંથી હોય ? પાળીપોષીને
 મોટું કરેલું તથા રાજી રાખેલું શરીર મરવાના સમયમાં
 જીવની સાથે જતુ નથી, માટે કૃતદ્ધન છે. વિષયસંબંધનાં
 મુખો અને દુખો વારવાર એના એજ અવ્યાં કરે છે,
 તેનો વારંવાર અનુભવ કરતાં છતાં પણ આ પામર દેહ
 લભતો નથી. ભોગો ભોગવનારનું શરીર તથા દરિદ્રીનું
 શરીર બંને સરખાંજ છે, કારણ કે ઘડપણના સમયમાં
 ઘરડાં થાય છે, અને મરવાના સમયમાં મરી જાય છે.
 અજ્ઞાનના વિકારરૂપ, સ્વપ્નજેવી જ્ઞાંતિઓના આધારરૂપ,
 પાણીના પરપોટાની પેઠે જેનો નાશ અતિ રુકુટ છે એવા
 આ શરીરમાં વિદ્વાનોને વિશ્વાસ કેમ સંભવે ? જેણે વી-
 જળીઓમાં, શરદઋતુના બાદળાંઓમાં, અને ગંધર્વનગરો
 માં સ્થિરતાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે માણસ ભલે શરીરની

સ્થિરતાનો વિશ્વાસ રાખે. આ અસાર શરીરની બાહ્ય, ચૌકન ને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ થાય છે. એ અવસ્થાઓ પણ દુઃખરૂપ છે. ચંચળસ્વભાવવાળા અને જેમાં કામકાજના આશરૂપી અનેક તરંગો ઉછળ્યા કરે છે એવા સંસારરૂપી સાગરમાં અશક્તિ, આપદાઓ, ખાવાપીવાની તૃષ્ણા, મુંગાપણું, મૂઠપણું, લાલચુપણું, ચંચળપણું અને જોઈતી વસ્તુ ન મળે તો દીનપણું એ આદિ દુઃખોવાળી બાહ્યાવસ્થા દુઃખરૂપ છે. જેમ ખીલો હાથીઓને બંધાવાના સ્થાનરૂપ છે, તેમ બાહ્યાવસ્થા માણસોને રોષ તથા રોવાથી ત્રાસદાયી અને દીનતાભરેલી દુર્દશાઓમાં બંધાવાના ઠેકાણારૂપ છે. એ અવસ્થામાં ખાવાપીવાની અને શીઘ્ર જવાની રીતિ સર્વે લોકો ધિક્કારે એવી હોય છે. રમતોમાં, નીચ વિલાસોમાં, નીચ ચેષ્ટાઓમાં, ને નીચ અભિપ્રાયમાં સારાપાણીની બ્રાંતિથી બાળકની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જેમ ઊંડા ખાડાઓમાં ઘૂસ તથા ભૈરવ આદિ રજનીચર ભરાઈ રહે તેમ દોષો, દુરાચારો અને દુષ્ટ ચિંતાઓ બાહ્યાવસ્થામાં ભરાઈ રહે છે. જેમ રેતાળ પ્રદેશ ગ્રીષ્મઋતુના તાપથી નિરંતર તપે છે, તેમ બાળક મનોરથોથી ઉન્મત્ત થયેલા બળવાન મનથી તપે છે. આ બાહ્યાવસ્થા લય, અવિવેક અને અપવિત્રતાના સ્થાનરૂપ છે. બાહ્યાવસ્થા પછી પ્રાપ્ત થતી યુવાવસ્થા પણ દુઃખરૂપ છે. આ અવસ્થામાં અનંત ચેષ્ટાવાળા પોતાના ચંચળ ચિત્તની રાગદ્વેષઆદિ અનેક વૃત્તિઓનો અનુભવ કરતો મૂળ પુરુષ નાના પ્રકારના દુઃખોનો અનુભવ કરે છે અંતકરણરૂપી શુદ્ધિમાં રહેવો અને ઘણા પ્રકારની બ્રાંતિ ઉપજાવનારો કામદેવરૂપ પિશાચ યુવાવસ્થાવાળા પુરુષને પરવશ કરીને બળાત્કારથી દબાવે છે. આ અવસ્થામાં પ્રાયશઃ સ્ત્રીઓના અવયવોને તથા તેમના વિલાસોનું તેમજ દ્રવ્ય સંપાદન કરી નાનાપ્રકારના વિષયોપભોગ કરવાનું જ ચિંતન ધ્યાન કરે છે, આ યુવાવસ્થારૂપ રાત્રિ હોય ત્યાં-

સુધીજ બહુધા અનંત પ્રકારના માયિક વિષયોના રાગદ્વે-
 વરૂપી પિશાચો ઉન્મત્તપણે વિચર્યા કરે છે. વિનય, વિ-
 વેક, સદ્ધર્મમાં અતુરાગ, વૈરાગ્ય, શમ ને દમાદિ શુભ શુ-
 ભો આ અવસ્થામાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. સુવાવસ્થા-
 ને ગળી જનારી વૃદ્ધાવસ્થા છે. એ વૃદ્ધાવસ્થા પણ દુઃખ-
 ના ભંડારરૂપજ છે. ખાવામાં આવેલો વિષનો કડકો જેમ
 શરીરના રૂપને બગાડી નાંખે છે, તેમ સઘળાં અંગોને
 નિર્બળ કરનારી જરાવસ્થા પણ શરીરના રૂપને તુરત બ-
 ગાડી નાંખે છે. આ અવસ્થામાં ઘણું કરીને બુદ્ધિ પણ
 નિર્બળ થઇ જાય છે. સ્ત્રીઓ, પુત્રો, બાધવો, સંબંધીઓ,
 દાસો અને બીજાં માણસો જેમ ગાંડા માણસની હાંસી
 કરે, તેમ વૃદ્ધાવસ્થાએ ધ્રુજવેલા માણસની હાંસી કરે છે.
 જોતાં પણ ન ગમે એવા, બળભળી ગયેલા, રાંકપણું
 પામેલા, સદ્ગુણ તથા શક્તિથી રહિત થયેલા અજ્ઞાની
 વૃદ્ધઉપર જેમ જુના ઝાડપર ગીધ પક્ષી આવીને, એસે તેમ
 અપૂર્વ તૃષ્ણાનો મોટો ભાર આવીને એસે છે આ તૃષ્ણા
 દીનતાઆદિ દોષોથી ભરેલી, લાંબી, હૃદયમાં બળતરા આ-
 પનારી, અને સઘળી આપદાઓની મુખ્ય સખીરૂપ છે. આ
 અવસ્થામાં ચિંતા, દીનતા અને ભય.એનો ચિત્તમાં બધારો
 થયા કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં . ખાવાની તૃષ્ણા ઘણીજ વધે
 છે, અને ખાઈ શકાતું નથી, તેથી તથા અશક્તપણાથી
 ચિત્ત બળ્યા કરે છે. જેમ સાયંકાળની પછવાડે અંધકાર
 ફોડયો આવે છે, તેમ જરાવસ્થાની પછવાડે કાળ ફોડયો
 આવે છે. જરારૂપી કળીચૂનો દેવાથી ઘોળા થયેલા શરીર-
 રૂપી અંત પુર (જનાના)માં અપવિત્રતા, અશક્તિ, પીડા
 ને આપદા આ ચાર રાણીઓ મોટા સુખથી રહે છે. અ-
 ચળ પાનડાના ખૂણાની અણીપર લટકતા જળના કણની
 પેઠે ક્ષણભંગુરપણાવાળું આશુષ્ ગાંડાની પેઠે બિ-
 ચારા શરીરને ત્યજી ચાલતું થાય છે. કોઈ અપૂર્વ ઉપાયથી
 કદાપિ પવનને વીંટી શકાય, આકાશને પણ ફેંડી શકાય,

પરંતુ આયુષનો વિશ્વાસ કદાપિ પણ રાખી શકાય એમ નથી. શરદઋતુના વાદળા જેવું અદ્ય, તેજવિનાના હીપકના જેવું નાશમાં તત્પર, અને તરંગોની પેઠે ચપળતાવાળું આયુષ જોતજોતામાં ચાલ્યું જાય છે. જેમ ઉદર નિરંતર ધીરે ધીરે જુના ખાડાને ખોદ્યા કરે છે, તેમ કાલ નિરંતર ધીરે ધીરે આયુષને ખોદ્યા કરે છે. શરીરરૂપી દરમાં રહેનારા અને ઝેરના જેવી બળતરા દેનારા રોગોરૂપી સર્પે આયુષરૂપી પવનને પીધા કરે છે. જેમ વ્યભિચારી પુરુષ સ્ત્રીરૂપ ઉપર તાક્યા કરે છે, તેમ કાળ કે જે દુઃખ, જરા અને જવરાદિ રોગોનો મિત્ર છે તે નિત્ય આયુષઉપર તાક્યા કરે છે.

મૈથુનથી ઉત્પન્ન થયેલ, શુક્રશોષિતના પરિણામરૂપ, નરક તુલ્ય ખ્વાતાના ઉદરમાં ક્રમથી વૃદ્ધિ પામેલ, કેશ લોભ ને નખથી આચ્છાદિત થયેલ, નવ દશ કિંવા, કવચિત્ તેથી પણ અધિક માસ થયે માતાના મૂત્રદ્વારથી નીકળેલ, અસ્થિથી ઉભું રહેલ, માંસથી લીંપાયેલ, ચામડીથી ઢંકાયેલ, વિષ્ણુ મૂત્ર, પિત્ત કફ મજ્જા મેદ વસા ને લોહીના બંડારરૂપ, નાનાપ્રકારના રોગોના સ્થાનરૂપ, ને જરામરણના લયથી ઘેરાયેલ પ્રસિદ્ધ જંગમ નરકરૂપ આ સ્થૂળ શરીરમાં વિવેકીને હુંપણાનું અભિમાન રાખવું ઘટતું નથી.

સ્ત્રીઓનાં સ્થૂળશરીરો પણ હાડમાંસાદિ બનેલ હોવાથી અપવિત્ર અને પ્રીતિ કરવાને અયોગ્ય છે. સ્ત્રીના જે જે અવયવો કામિજનોને પોતાના અજ્ઞાનપણાથી સુંદર જણાય છે, તે સર્વ અવયવો લાળ, શ્લેષ્મ, મૂત્ર, માંસ કે લોહીથી ભરેલ છે. આ વસ્તુમાં ઇચ્છવાયોગ્ય વસ્તુ કંઈ છે ? કોઈ પણ નથી. સ્ત્રીશરીરમાં પુરુષને અનંત કાળનો અનુરાગ છે, તે અનુરાગ સ્ત્રીશરીરમાં રહેલા દોષોનું વારંવાર સ્મરણ રાખીને તથા મહાનિષ્કામી પુરુષોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ રાખીને દૂર કરવો જોઈએ. સ્ત્રી એ વગવાનની પ્રત્યક્ષ માયા છે. એ સ્ત્રીને સંગ કરવાની

દુર્વાસનાનો જેણે મન, વાણી અને શરીરથી યથાર્થરીતે ત્યાગ કર્યો છે, અને યાવજજીવન જે એ પ્રમાણે પોતાના શુદ્ધત્યાગનો નિર્વાહ કરે છે, તે ભગવાનની માયાને તરી ગયા છે એમ સમજવું.

ધનમાં પણ નાનાપ્રકારના દોષો રહેલા છે. પ્રથમ તો ધનનો સંચય કરવામાં પરતંત્રતાદિક અનેક દુ.ખો રહેલાં છે. વળી તેના રક્ષણમાટે રાત્રિજાગરણઆદિ ઘણા કલેશ સહન કરવા પડે છે, તથા તે ધનનો જે વ્યય થઈ જાય અથવા નાશ થઈ જાય તો ઘણું દુ.ખ થાય છે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય દુ.ખદાતાજ છે. માત્ર આ સંસારમાં મૂઠ લોકો તેની સ્થિતિને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. જેમ વર્ષાઋતુમાં નદી ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે, તેમ લક્ષ્મી પણ ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા રાગ-દ્વેષાદિક અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે. જેમ પગમાં અગ્નિના અંગારાથી દાઝી ગયેલી સ્ત્રી એક ઠેકાણે પગ નહિ રાખતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે, તેમ ચિંતારૂપી ઘણી દીકરીઓને ઉત્પન્ન કરનારી લક્ષ્મી પણ એક ઠેકાણે સ્થિર નહિ રહેતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે છે. દીવાની શિખાની પેઠે લક્ષ્મી પોતાના એક ભાગનો સ્પર્શ થવાથી પણ મોટી બળતરાને ઉપજાવે છે, તથા પોતાની અંદર વિનાશરૂપ કાળજીનેજ ધારણ કરી રહે છે. લક્ષ્મીએ માણસને જ્યાંસુધી કઠિન કર્યો ન હોય ત્યાંસુધીજ તે સ્વજનને તથા પરજનને ક્રોધાગ્ર લાગે છે. જેમ ધૂળની મૂઠી ગમે તેવા ઉત્તમ મણિઓને પણ મલિન કરી નાંખે છે તેમ લક્ષ્મી પણ શર, વિચક્ષણ, કરેલા ઉપકારને જાણનાર ઉદાર અને ક્રોધાગ્ર માણસોને પણ મલિન કરી નાંખે છે. આ લક્ષ્મી ઘણા કલેશરૂપી સર્પોને વિષ્ણુ તથા ગહનપણાવાળી શુદ્ધારૂપ છે, મોહરૂપી મસ્ત હાથીઓને વિંધ્યાચળની તળાટીરૂપ છે, સારાં કર્મરૂપી કમળને રાત્રિરૂપ છે. નઠારાં

કર્મરૂપ પોયણીને ચાંદનીરૂપ છે, દયારૂપ દીપકને વટોળી-
આ વાયુરૂપ છે, વિકારોરૂપી તરંગોની નદીરૂપ છે, ખેદરૂપ
વિષને વધારનાર છે, સંકલ્પવિકલ્પરૂપ ધાન્યના ખેતરરૂપ
છે, ભયસહિત ખેદ ઉત્પન્ન કરવામાં નાગણીરૂપ છે, વૈરાગ્ય-
રૂપી કામળ લતાઓને હિમરૂપ છે, કામક્રોધઆદિ ઘડોને
રાત્રિરૂપ છે, મેઘધનુષ્ની પેઠે ચચળતાવાળા અનેક રંગોથી
મનને હરણ કરનારી છે, ઉપજીને શીઘ્ર જતી રહેનારી
તથા જડનો આશ્રય કરનારી છે, શ્રીખન્નુતુના મૃગજળના
કરતાં પણુ વધારે ઠગનારી છે, અકસ્માત દુર્દશામાં નાંખ-
ખનારી છે, અને ખડ્ગની ધારાની પેઠે ટાઢી, તીક્ષ્ણ તથા
તીક્ષ્ણ હૃદયવાળાનો આશ્રય કરનારી છે.

દ્રવ્યાદિમાં રહેલી તૃષ્ણા પાપકર્મથીજ પ્રસન્ન થનારી
છે. એ તૃષ્ણા ભૂમિને ખોદાવે છે, રસાયનમાટે પર્વતના
હરતાલઆદિ ધાતુઓને ખળાવે છે, જડીબુટ્ટીઓ શોધાવે
છે, ચપળ ચિત્તવાળા ને પ્રાયશઃ દુર્જનોને ઇચ્છનારા
રાજાઓની બહુ ચતનથી સેવા કરાવે છે, અતિ દૂર દેશમાં
સમુદ્રનું ઉલ્લંઘન કરાવીને મોકલે છે, રમશાનમાં મંત્રજ-
પમાં રાત્રિઓ ગળાવે છે, યજ્ઞાદિના સાધનમાં જોડે છે,
ધિક્કાર અને અપમાનને સહન કરાવે છે, વિષમદેશની
યાત્રાઓ કરાવે છે, ને જાતિકુળનું યોગ્ય અભિમાન ત્યજી
નીચની અયોગ્ય સેવામાં જોડે છે, આ તૃષ્ણારૂપી બેડી
અદ્ભુત છે, કે જે બેડી પહેરેલો દેશદેશાંતરોમાં ભ્રમ્યા
કરે છે, ને તેનાથી છૂટેલો સ્થિર રહે છે. વિવેકઆદિને
ઢાંકી દેવામાં તે અધારી રાતજેવી છે, અને જેનો છિડોજ
આવતો નથી એવી તે તૃષ્ણાને લીધેજ ચિત્તરૂપી આકા-
શમાં કામક્રોધાદિરૂપ ઘૂડપક્ષીઓ ઉડયા કરે છે. અવિવેક-
રૂપી અધારાથી ભરપુર અને શૂન્યપણુવાળા ચિત્તરૂપી
મોટા અરણ્યમાં આશારૂપી પિશાચણી નાચ્યા કરે છે.
મિથ્યાભાવણુઆદિરૂપ તંત્રગોના મોટા શખ્ડોવાળી, કપટરૂપ
અનેક ધુમરીઓવાળી, અને એક વિષયમાંથી બીજા વિષય

માં જવાડપ એક સ્થળમાંથી બીજા સ્થળમાં જનારી તૃ-
 ણ્ણાડપ પર્વતમાં વદ્યા કરે છે, અંત કરણુડપી બપેચો એ-
 કાચતાડપી જળનું પાન કરવાસારું પોતાની ચંચ-
 ગતાને રોકવા તત્પર થાય છે, તેટલામાં જેમ મલિન
 પ્રચંડ વાયુ ખડના તણુખલાને ક્યાંઈ લઇ જાય તેમ મ-
 લિન તૃણા તેને કાંઈ લઇ જાય છે. જેમ ઉંદર વસને
 કાપી નાંખે છે, તેમ વૈરાગ્યઆદિ ગુણો સંપાદન કરવાના
 ઉત્સાહને તૃણા કાપી નાંખે છે. તૃણા કાળી રાત્રિની પેઠે
 ધીરને પણ બીવરાવે છે, દેખતાને પણ આંધળો કરી દે
 છે, અને આનંદવાવાળાને ચણુ ખેદયુક્ત કરે છે. તૃણા
 કાળી સર્પિણીના જેવી કુટિલ છે, કોમળ સ્પર્શવાળી છે.
 વિષભરેલી વિષમતાવાળી છે, અને લગાર સ્પર્શ થાય તો-
 પણ કરડી ખાય છે. જેમ પહાડની ગુંફામાં ઉપજેલી કૌંઠ
 લતા સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું
 ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબા ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિ-
 કાશવાળી હોય છે, તેમ તૃણા પણ અત્યંત, કડવી,
 સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં
 ધાંબાં ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિકાશવાળી હોય છે.
 તૃણાડપી ચંચળ ઢેલ મોહડપ વરસાદનુ આવરણુ થાય ત્યારે
 નાચે છે; અને એ આવરણુ મટી જઇને વિવેકડપ પ્રકાશ
 થાય ત્યારે શીતળ થઇ અય છે, તથા કૌંઠથી ન પહોંચી
 શકાય એવા સ્થાનોમાં નિવાસ કરે છે. હૃદયડપ કમળમાં
 નિવાસ કરનારી તૃણાડપ ભમરી ક્ષણુમાત્રમાં પાતાળમાં
 જાય છે, ક્ષણુમાત્રમાં આકાશમાં જાય છે, અને ક્ષણુમાત્ર-
 માં દિશાઓડપ વનોમાં જમણુ કરે છે. પશુઓને ખાંધ-
 વાની લાંબી દોરી જેમ સઘળાં પશુઓનાં ગળાંઓને ખાંધી
 લે છે. તેમ તૃણાએ સંસારમાં સાલિમાન વ્યવહાર કરનાર
 સઘળા જીવોનાં મનને ખાંધી લીધેલાં છે. તૃણા સદ્ગુણ-
 ડપી ધાન્યોને કરાની વૃષ્ટિડપ છે, વિપત્તિડપી ધાન્યોને
 ફાલત કરવામાં શરદઋતુડપ છે, બાધડપ કમળોને હિમડપ

છે, મોહરૂપ અધિકારોને શીતકાળની રાત્રિરૂપ છે, સંસાર-રૂપ નૃત્યશાળામાં નૃત્ય કરનારી છે, મનરૂપી જંગલની હરિણીરૂપ છે, કામદેવના ગાયનની વીણારૂપ છે, મોહરૂપ હાથીને દૂર નહિ જવા દેવાની સાંકળરૂપ છે, સૂષ્ટિરૂપ વડની વડવાઈરૂપ છે; ને દૂખરૂપ પોષણીઓને ચાંદનીરૂપ છે. જેમ સુઠા અધારાવાળી રાત મટે ત્યારે રાક્ષસોની નિવૃત્તિ થાય છે, તેમ ઘાટા મોહવાળી તૃષ્ણા મટે ત્યારે સર્વ પરિશ્રમ નિવૃત્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તૃષ્ણારૂપ વિષમય વિષૂચિકા (કૉલેરા) મટે નહિ ત્યાંસુધી લોકો મુંઝાયા કરે છે, સારી વાતો કરી શકતા નથી, અને મનમાં સં-ભ્રમિત રહે છે. તૃષ્ણા મેરૂપર્વતવા જેવી દૃઢતાવાળાને, મહાવિચક્ષણને, શરને અને કોઈ વસ્તુને ગ્રણુ નહિ કરવાના નિયમવાળા ઉત્તમ જનને પણ આંખ વીંચીએ એટલી બારમાં તણખલાજેવો કરી નાંખે છે. કોઈથી કપાય નહિ એવી તૃષ્ણાને પણ ચોટી નિર્મળ બુદ્ધિવાળા પુરુષો વિવેકરૂપ નિર્મળ ખડગથી કાપી નાંખે છે.

પુત્ર પણ વોસ્તવિકરીતે જોઈએ તો બહુધા માતાપિતાને દુખ આપનાર પુત્રની અપ્રાપ્તિના સમયમાં મંત્ર, યંત્ર ને પીપલપૂજનઆદિ પ્રયત્નોવડે માતપિતાને એનેક કલેશ થાય છે. જેમ જેને હડકવા થયો હોય કિંવા જેના હાથમાં કીડા પડ્યા હોય એવું શ્વાસ દુખને લીધે જ્યાં ત્યાં દોડ્યા કરે છે, તેમ પુત્રની અપ્રાપ્તિના કાળમાં માતપિતા માંત્રિકો, જોષીઓ, ભુવાઓ, વૈદો. જોગીઓ ને જતિઓ-આદિની પાસે પુત્રપ્રાપ્તિના સ્વાર્થમાટે દોડ્યા કરે છે, ને તેમને રાંક થઈને કરગરે છે. નવી નવી ક્ષણિક શ્રદ્ધાઓ બાધે છે, ને ત્યજે છે, તથા અયોગ્ય કાર્યમાં પણ પુત્રપ્રાપ્તિમાટે પ્રવૃત્તિ કયે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભપાતની ચિંતા નિરંતર દુખ આપ્યા કરે છે. ગર્ભપાત ન થતાં જો પ્રસવકાળની પ્રાપ્તિ સમીપ આવે તો પુત્ર આવશે કે પુત્રી આવશે એ વાત ચિંતા હૃદયને બાળવા માંડે છે.

પ્રસવકાળમાં માતાને અત્યંત પીડા થાય છે. જન્મકાળે જો કોઈ નકારો થઈ આવ્યો હોય તો તેની પીડા માત-પિતાને થયા કરે છે. દાંત ઊગવા ને શીતળા નીકળવા ઇત્યાદિ રોગો પુત્રને થાય ત્યારે માતપિતાના જીવને બહુ ઉંચાટ થાય છે. કુમારઅવસ્થામાં પુત્રના મૂખપણાથી ને પછી અવિદ્યાનપણાથી દુઃખ થાય છે. કદાચ વિદ્યાન થાય તો તેના વિવાહ માટે ખેદ થાય છે વિવાહ થયા છતાં પણ પુત્ર જો વ્યભિચારી હોય તો તેવિષેનું દુઃખ થયા કરે છે, અને કુકુંબવાળો થવાથી દરિદ્રી થાય તો તે પણ કલેશનું કારણ થાય છે, તેમજ જો ધનવાન કિંવા કમાઉ થઈને તે મરણ પામે તો માતાપિતાના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. આવી રીતે પુત્ર સર્વદા દુઃખરૂપ છે.

ગૃહ, ક્ષેત્ર, ઉપવન, પુષ્પવાટિકા, નાનાપ્રકારનાં વાહનો, તથા નાનાપ્રકારના વસ્ત્રાલંકારો એ સર્વ પદાર્થો પણ હાનિવૃદ્ધિદ્વારા પોતાનામા મમતા રાખનારને હર્ષશોક ઉપજાવનારા છે, માટે તેઓ દુઃખરૂપજ છે.

આયુષ અત્યંત ચંચળ છે બાલ્યાવસ્થા મોહમાંજ જતી રહે છે, જીવાની ઘણા વેગથી ચાલી જાય છે સંખ-ધિજનો બધનરૂપ છે, મનુષ્યો વિષયની ચિંતામાં ઘેરાયેલા છે, વિષય ભોગો રોગજેવા છે, તૃષ્ણાઓ મૃગજળજેવી છે, અંત કરણ અને ઇદ્રિયો શત્રુપણું કરે છે, મનના વિલાસો સ્ત્રી અને દ્રવ્યમાંજ લાગ્યા કરે છે, ઇચ્છાઓ કેવળ વિષયોનીજ થાય છે, જે સાચું છે તે મિથ્યારૂપ સમજાયા કરે છે, પદાર્થો ક્ષણભંગુર તથા વિનાશ પામવાના સ્વભાવવાળા છે, સાદ્યાર રમેણુથી હણાઈ જાય છે, વારવાર પાપકર્મ મનમાં આવ્યા કરે છે, મરણ આવવાને તત્પર રહે છે, શરીરમાં આવેલી વૃદ્ધાવસ્થા બહુ દુઃખ દેનારી જણાય છે, કોઈ મનુષ્યનું સુખ અવિચળ જોવામાં આવતું નથી, ને સર્વ પદાર્થો જવાઆવવાના સ્વભાવવાળા તથા માત્ર ઉપરથીજ રમણીય જણાનારા છે, તો આવા સંસારમાં પ્રાણીઓને બહારના વિષયોથી-સ્થાયી સુખ કયાંથી મળે?

જૂતાકાશ નાશ પામે છે, ભુવનોનો ક્ષય થાય છે, પૃથ્વીનો પ્રલય થાય છે, સમુદ્રો સંકાઈ જાય છે, તારાઓ

વિંખાઈ જાય છે, ચંદ્ર શન્ય થઈ જાય છે, સૂર્ય ખંડિત થઈ જાય છે, ધ્રુવ અધ્રુવ થાય છે, વાયુ સત્તાવિનાનો થઈ જાય છે, અગ્નિ અભાવને પામે છે, સિદ્ધલોકો નાશ પામે છે, દાનવો ચિરાઈ જાય છે, દેવતાઓ માર્યા જાય છે, યમ પણ કાળને આધીન થાય છે, ઈંદ્ર હણાઈ જાય છે, બ્રહ્મા સમાપ્ત થાય છે, વિષ્ણુ હરાઈ જાય છે, ને રુદ્ર પણ અભાવને પામે છે, તો માણુસના શરીરની સ્થિતિનો વિશ્વાસ ક્યાંથી હોય ?

આ સઘળું સ્થાવરજંગમ જગત સ્વપ્નમાં મળેલી સલાના જેવું અસ્થિર છે સૂકાયેલા સમુદ્રજેવો મોટો ખાડો કાળે કરીને વાદળાંઓથી વિંટાયેલો મોટો પહાડ થઈ જાય છે. મોટા મોટા પર્વતો કાળે કરીને પૃથ્વીની સમાન થઈ જાય છે, કિંવા સમુદ્રના તળીઆરૂપ થઈ જાય છે. મોટાં મોટાં નગરો ઉજડ થઈ જાય છે, ને ઉજડ પ્રદેશોમાં લબ્ધ નગરો વસવા માડે છે. સુંદર લતાઓ, વનસ્પતિ અને વૃક્ષોવાળાં વનો દિવસો જતા વૃક્ષ અને જળવિનાની પૃથ્વીરૂપ થઈ જાય છે, અને સ્થળ જળાશયરૂપ થઈ જાય છે. જ્યાં ભયંકર વન જોવામાં આવતું હોય કિંવા સમુદ્રના મોટા મોટા તરંગો જોવામાં આવતા હોય ત્યાં કાળે કરીને મોટાં મોટા નગરો વસેલાં જોવામાં આવે છે. જે સુંદર શરીર આજે રેશમી વસ્ત્રોથી, પુષ્પમાળાઓથી, ચદનોથી ને રત્નજડિત સુવર્ણના અલંકારોથી શણગારાયું હોય તેજ શરીર કેટલે કાળે નગ્ન, દૂરના ખાડામાં પડેલું, તથા વિંખાએલું જોવામાં આવે છે, કિંવા ભસ્મનો ઢગલો થયેલું જોવામાં આવે છે. બાલ્યાવસ્થા, જુવાની, શરીર અને પદાર્થોના સમૂહો અનિત્ય છે, અને તેઓ તરંગોની પેઠે નિરંતર એક સ્વભાવને પ્રાપ્ત થયા કરે છે. જેમ ઓવાળનાં લાકડાંઓનો સમૂહ તરંગોથી ફેરફાર પામ્યા કરે છે, તેમ આ પ્રાણીઓનો સમૂહ કર્મોની ગતિથી નિરંતર ફેરફાર પામ્યા કરે છે. જીવન ઘણા વાયુમાં રહેલી નાના દીપકની શિખા જેવું ચપળ છે, અને સર્વ પદાર્થોની શોભા વીજળીના ઝળકારાજેવી છે, તે દિવસો, તે વૃદ્ધો, તે સંપત્તિઓ અને

તે ક્રિયાઓ એ સઘળું જેમ માત્ર સ્મરણમાંજ રહેલ છે, તેમ વર્તમાનકાળનાં મનુષ્યઆદિ પણ થોડા કાળમાં લોકોના સ્મરણમાંજ રહેશે. માતા અન્ય જન્મમાં સ્ત્રીના જન્મને પણ પામે છે, ને સ્ત્રી અન્ય જન્મમાં માતા પણ થાય છે. પુત્ર એ પિતા અને પિતા એ પુત્ર જન્માંતરમાં થાય છે. જન્માંતરે સ્વામી દાસ થાય છે, ને દાસ સ્વામી થાય છે. માણસો પશુઓનો જન્મ પામે છે, ને પશુઓ માણસોનો જન્મ પામે છે, અને દેવતાઓ પક્ષી કિંવા કીટના જન્મને પામે છે, માટે આ સંસારમાં સર્વ સ્થિતિઓ અસ્થિર છે, મનુષ્યો ક્ષણમાત્રમા ઐશ્વર્યને, ક્ષણમાત્રમાં દરિદ્રપણાને. ક્ષણમાત્રમાં સ્વસ્થપણાને, અને ક્ષણમાત્રમા રોગિપણાને પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા દિવસ જીવનનીની શોભા રહે છે, અને થોડા દિવસમાં વળી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી રીતે દેહમા પણ એકરૂપતા નથી, ત્યારે બહારની વસ્તુઓમાં એકરૂપતા રહેવાનો શો વિશ્વાસ રાખવો ? આ સંસારમાં જેનો ફેરફાર થતો નથી એવી કોઈ વસ્તુ જેવામાં આવતી નથી, જન્મવું, વધવું, રૂપાંતરનો પ્રાપ્તિ, ઘટવું અને નાશ થવો એ પાંચ વિકારો રાત્રિદિવસની પેઠે પ્રાણીઓને નિરંતર લાગુ પડ્યા કરે છે, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગૃહ, બાધવો, દાસો, મિત્રો અને વૈભવો એ સર્વ મૃત્યુરૂપી રાક્ષસનું સ્મરણ ન થયું હોય ત્યાંસુધી સારા લાગે છે, પણ મૃત્યુના ભયથી ડરેલાને તે રસવિનાના લાગે છે.

સમોહ, (અવિવેક,) ભય, વિષાદ, નિદ્રા, આલસ્ય, પ્રમાદ, (અવશ્યના કર્તવ્યમાં અસાવધાનતા,) શોક, ભૂખ, તરપ, ક્રુપણતા, ક્રોધ, નાસ્તિકતા, અજ્ઞાન, મત્સર, નિહંકારતા, નિર્લજ્જતા, અનવસ્થિતસ્વભાવ, ઉદ્વેગપણું, વિષમતા, અપ્રાપ્ય પદાર્થની તૃષ્ણા, મમતા, રાગ, લોભ, હિંસા, પ્રીતિ, ષ, ઇર્ષ્યા, અસૂયા, નિરર્થક ચાંચલ્ય. અગાંભીર્ય, વ્યગ્રપણું, જિગીષા, (ધનવિધાવડે અન્યને જિતવાની ઇચ્છા,) અર્થોપાર્જન, મિત્રાનુગ્રહણ ને ગૃહાશ્રમનો ઉત્સાહ ઇત્યાદિ રાજસતામસવૃત્તિઓથી સંસારી જીવોનાં ચિત્ત ઘેરાયેલાં રહે છે. એ રાજસતામસવૃત્તિઓને નિયમમાં લાવી આર-

ભમાં સાત્ત્વિક ને પછી શુદ્ધસાત્ત્વિકવૃત્તિઓને પુષ્ટ કરી જાણવાયોગ્યને જાણી તથા પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતાર્થ થવું એજ સમજી જીવેતું કર્તવ્ય છે, પણ અનંત પુષ્ટ્યોના પરિપાકથી પ્રાપ્ત થયેલ મનુષ્યશરીર સ્થાનશૂકરના દેહમાં સુલભતાથી પ્રાપ્ત એવા વિષયસેવનમાંજ વ્યતીત કરવું એ યોગ્ય નથી.

આ અસાર સંસારમાં મોક્ષના વાસ્તે તથા સઘળા મનોગત અભિષ્ટ સિદ્ધિ આપનારા યોગવિષયોમાં જે હઠ-વિદ્યા છે તે હઠવિદ્યાને લોકહિતાર્થ સાક્ષાત્ શિવજીએ પાર્વતીજીના પ્રતિ મહાકાળયોગશાસ્ત્રમાં કહી બતાવી છે. આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરવાથી બ્રહ્મા બ્રહ્મપદને પામ્યા છે, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં અર્જુનને અને શ્રીમદ્ભાગવતમાં ઓદ્ધવને આ વિદ્યા ઉપદેશી છે. વિશેષે કરી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, નારદ, યાજ્ઞવલ્કય એઓએ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરેલું છે મત્સ્યેન્દ્રનાથ અને ગોરખ નાથે પ્રથમ શ્રીશિવજીદ્વારા હઠયોગ શ્રવણ કર્યો તત્પશ્ચાત્ આ હઠયોગ ગોરખનાથજીની કૃપાદ્વારા સ્વાત્મારા-મયોગેન્દ્રે સર્વ મુમુક્ષુઓની મોક્ષપ્રાપ્તિ વાસ્તે ‘હઠયોગપ્રદીપિકા’ નામથી ચાર ઉપદેશમાં લખેલો છે ત્યાં પ્રથમ ઉપદેશમાં યમ નિયમ સહિત હઠનું પ્રથમાગ આસન, દ્વિતીયોપદેશમાં પ્રાણાયામપ્રકરણ, તૃતીયોપદેશમાં મુદ્રા પ્રકરણ, ચતુર્થ ઉપદેશમાં પ્રત્યાહાર આદિરૂપ સમાધિક્રમ વર્ણન કર્યો છે. આ ગ્રંથની ગુજર્જરોના કલ્યાણ વાસ્તે મેં વિસ્તારીને ટીકા લખી છે જ્યાં પ્રસંગવશાત્ બીજી અનેક બાબતોનું સ્પષ્ટીકરણ કરવા ઉપરાંત પ્રક્રિયાત્મક વર્ણન કરેલું છે.

આ ગ્રંથ વિસ્તારવામાં મને વિશેષે કરી મહાશય નથુરામ શર્માના ગ્રંથોનું બહુ વિશેષ પ્રમાણ ઉપયોગી જણાયું છે જેથી આ સ્થળમાં તે પરમ ગુરૂવર્યનો હું અંત કરણપૂર્વક ઉપકાર માની ગ્રંથમાં સંભવિત દોષોને માટે વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું.

• લી. સંતજનોનો અનુરાગી.

વેદાન્ત કવિ હીરાલાલ જદવરાય બુચ

श्री हठयोगप्रदीपिकानी विषयानुक्रमणिका.

विषय.

श्लोक.

पृष्ठ.

प्रथमोपदेश १.

१ भगवत्	१ ...	१
२ गुणभस्कर भगवत्	२ ...	३
३ हठयोगी राजयोगी सिद्धि... ..	३ ...	४
४ ज्ञाननी सप्त भूमिका... ..	४ ...	४
५ हठविद्यानी प्रश्न सा.	४ ...	६
६ महासिद्धिना नाम.	५ ...	८
७ योगिभ्योना आधार हठ	१० ..	११
८ हठविद्यानु गोप्यत्व.	११ ...	१४
९ हठभ्यासना योग्यदेश	१२ ...	१४
१० भठना लक्षण... ..	१३ ...	१७
११ भठमा कर्तव्यकर्म.	१४ ...	२०
१२ योगाभ्यासना नाशकर्ता.	१५ ...	२२
१३ योगसिद्धिना कर्ता.	१६ ...	२४
१४ यम नियम.	१२ .	२६
१५ आसनप्रकरण.	१७ ...	२७
१६ स्वस्तिकासन.	१८ ..	२८
१७ गोमुखासन.	२० ...	२९
१८ वीरासन.	२१ ..	३०
१९ कूर्मासन	२२ ...	३०
२० कुङ्कुटासन	२३ ..	३०
२१ उतान कूर्मासन... ..	२४ ...	३०
२२ धनुरासन	२५ ...	३१
२३ भस्त्रेन्द्रासन	२६ ...	३१
२४ भस्त्रेन्द्रासननुं इति.	२७ ...	३२
२५ पश्चिमतानासन... ..	२८ ...	३२

૨૬	પશ્ચિમતાનાસનનું ફલ....	૨૯	...	૩૨
૨૭	મયૂરાસન	૩૦	...	૩૩
૨૮	મયૂરાસનના ગુણ	૩૧	...	૩૩
૨૯	પ્રયોજન સહિત શવાસન	૩૨	...	૩૪
૩૦	સિદ્ધાસનાદિ ચાર આસનોની શ્રેષ્ઠતા	૩૩	...	૩૪
૩૧	ચાર આસનોનાં નામ અને સિદ્ધાસનની શ્રેષ્ઠતા	૩૪	...	૩૫
૩૨	સિદ્ધાસન	૩૫	...	૩૫
૩૩	મતાંતરનું સિદ્ધાસન	૩૬	...	૩૬
૩૪	સિદ્ધાસનનાં પર્યાય નામ.	૩૭	...	૩૬
૩૫	સિદ્ધાસનની પ્રશંસા	૩૪-૪૩	...	૩૫થી૪૧
૩૬	પદ્માસન.	૪૪	...	૪૧
૩૭	મત્સ્યેન્દ્રનાથે માનેલું પદ્માસન	૪૫	...	૪૨
૩૮	સિદ્ધાસન	૫૦	...	૪૫
૩૯	ભદ્રાસન	૫૩	...	૪૬
૪૦	હઠાભ્યાસનો ક્રમ	૫૬	...	૪૭
૪૧	યોગીઓનો મિતાહાર...	૫૮	...	૪૮
૪૨	યોગીઓને અપથ્ય.	૫૯	...	૪૯
૪૩	યોગીઓને પથ્ય.	૬૨	...	૫૨
૪૪	યોગીઓને ભોજનનો નિયમ	૬૩	...	૫૨
૪૫	અભ્યાસથી સિદ્ધિ.	૬૪	...	૫૩
૪૬	યોગાગ અનુષ્ઠાનની અવધિ	૬૭	...	૫૪

દ્વિતીયોપદેશ: ૨.

૪૭	પ્રાણાયામપ્રકરણ	૧	...	૮૩
૪૮	પ્રાણાયામ પ્રયોજન	૨	...	૮૩
૪૯	મલશુદ્ધિથી હઠયોગની સિદ્ધિ.	૪	...	૮૫
૫૦	મલશુદ્ધિ કરનારો પ્રાણાયામ	૬	...	૮૬
૫૧	મલશોધક પ્રાણાયામના પ્રકાર.	૭	...	૮૬
૫૨	પ્રાણાયામમાં વિશેષતા...	૯	...	૮૭
૫૩	પ્રાણાયામનું અવતર ફલ	૧૦	...	૮૮
૫૪	પ્રાણાયામના અભ્યાસનો કાલ અને અવધિ	૧૧	૮૮

૫૫ ઉત્તમ મધ્યમ કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ ...	૧૨	...	૮૯
૫૬ પ્રાણાયામથી પ્રસ્વેદ થવામાં વિશેષતા.	૧૩	...	૯૪
૫૭ અભ્યાસકાલમાં દુઝાદિ નિયમ. ...	૧૪	...	૯૪
૫૮ પ્રાણવાયુને હળવે હળવે વશ કરવો.	૧૫	...	૯૪
૫૯ યુક્તાયુક્ત પ્રાણાયામોનાં ફલ... ..	૧૬	...	૯૪
૬૦ નાડી શુદ્ધિનાં લક્ષણુ	૧૯	...	૯૫
૬૧ મેદના અધિક હોવામાં ઉપાય. ...	૨૧	...	૯૬
૬૨ ધૈતિ આદિ પદ્કર્મ	૨૨	...	૯૬
૬૩ પદ્કર્મોનું ફલ	૨૩	...	૯૬
૬૪ ધૈતિ કર્મફલ સહિત... ..	૨૪	...	૯૭
૬૫ અસ્તિ કર્મ ગુણસહિત	૨૬	...	૯૭
૬૬ નેતિકર્મ ગુણ સહિત.... ..	૨૯	...	૯૯
૬૭ ત્રાટક કર્મ ગુણ સહિત.	૩૧	...	૧૦૧
૬૮ નૌલિકર્મ ગુણ સહિત. . ..	૩૩	...	૧૦૧
૬૯ કપાલ ભાતિ કર્મ ગુણ સહિત ...	૩૫	...	૧૦૨
૭૦ પ્રાણાયામનાં ઉપકારી પદ્ કર્મ. ..	૩૬	...	૧૦૨
૭૧ મતાંતરમાં પદ્ કર્મ અસમત. ...	૩૭	..	૧૦૩
૭૨ ગજકરણી	૩૮	...	૧૦૩
૭૩ પ્રાણાયામના અભ્યાસની આવશ્યકતા.	૩૯	...	૧૦૩
૭૪ વાયુ આદિની અનુકૂલતામાં કાલ નિર્ભયતા	૪૦	...	૧૦૪
૭૫ નાડીચક્રનાં શોધનથી	૪૧	...	૧૦૪
સુખપૂર્વક વાયુનો પ્રવેશ.			
૭૬ મનોન્મની અવસ્થાનું લક્ષણુ, ...	૪૨	...	૧૦૪
૭૭ નાના પ્રકારના કુભક પ્રાણાયામોનું સુખ્ય ફલ.	૪૩	..	૧૦૫
૭૮ કુભકના પ્રકારો.	૪૪	...	૧૦૫
૭૯ સર્વ કુભકોની સાધારણુ યુક્તિ. ...	૪૫	...	૧૦૫
૮૦ સૂર્યમેદન ગુણસહિત.	૪૮	...	૧૦૮
૮૧ યોગાભ્યાસક્રમ.	૪૮	...	૧૦૮
૮૨ ઉજ્જાયા.	૫૨	...	૧૧૫
૮૩ સીતકારી કુભક	૫૪	...	૧૧૬
૮૪ શીતળી ગુણસહિત.	૫૭	...	૧૧૭
૮૫ ભસ્ત્રિકા પદ્માસન સહિત.	૫૯	...	૧૧૭

૮૬ ભામરી કુભક.	૬૮ ...	૧૨૧
૮૭ મૂરજા કુભક.	૬૯ ...	૧૨૨
૮૮ પ્લાવિની કુભક.	૭૦ ...	૧૨૨
૮૯ પ્રાણ્યામના બેદ.	૭૨ ...	૧૨૫
૯૦ હઠાભ્યાસથી રાજયોગની પ્રાપ્તિનો પ્રકાર.	૭૭ ...	૧૨૭
૯૧ શ્રીહઠયોગસિદ્ધિનું લક્ષણ.	૭૮ ...	૧૨૮

તૃતીયાપદેશ ૩

૯૨ કુડલીનો સર્વ યોગનો આશ્રય ...	૧ ...	૧૬૫
૯૩ કુડલીના બોધનું ફલ.	૨ ...	૧૬૫
૯૪ સુષુમ્નાનાં પર્યાયવાચક નામ. ...	૪ ...	૧૬૬
૯૫ દશ મહામુદ્રા	૬ ...	૧૬૬
૯૬ મહામુદ્રાઓનું ફલ.	૮ ...	૧૬૭
૯૭ અષ્ટસિદ્ધિઓના અર્થ	„ ...	૧૬૭
૯૮ મહામુદ્રા.	૧૦ ...	૧૬૮
૯૯ મહામુદ્રાના અભ્યાસનો ક્રમ. ...	૧૫ ...	૨૦૦
૧૦૦ મહામુદ્રાના ગુણ.	૧૬ ...	૨૦૦
૧૦૧ મહાબંધ.	૧૯ ..	૨૦૪
૧૦૨ મહાવેધ	૨૬ ...	૨૦૭
૧૦૩ એ ત્રણે મુદ્રાઓનાં પૃથક્ સાધન વિશેષ....	૩૧ ...	૨૦૯
૧૦૪ સ્વરૂપ લક્ષણ સહિત ખેચરી	૩૨ ...	૨૧૦
૧૦૫ ખેચરી સાધન	૩૪ ...	૨૧૧
૧૦૬ ખેચરીના ગુણ,	૩૮ ...	૨૧૨
૧૦૭ ગોમાસ ને અમરવારુણીના અર્થ. ...	૪૮ ...	૨૧૬
૧૦૮ અર્થ સહિત ઉડિયાનબંધ.	૫૫ ...	૨૨૫
૧૦૯ મૂળબંધ.	૬૧ ...	૨૨૭
૧૧૦ મતાંતરનો મૂળબંધ	૬૩ ...	૨૨૮
૧૧૧ મૂળબંધના ગુણ	૬૪ ...	૨૨૮
૧૧૨ જલબંધ બંધ.	૭૦ ...	૨૩૨

૧૧૩ જાલધર પદનો અર્થ....	૭૧	...	૨૩૨
૧૧૪ જાલધરનો ગુણ	૭૨	...	૨૩૩
૧૧૫ ત્રણે બે ધોનો ઉપયોગ....	૭૪	...	૨૩૪
૧૧૬ દેહનું જરાકણું.	૭૭	...	૨૩૪
૧૧૭ ગુણસહિત વિપરીતકરણી.	૭૯	...	૨૩૫
૧૧૮ ફલસહિત વજ્રેલી.	૮૩	...	૨૩૮
૧૧૯ વજ્રેલીના અભ્યાસમાં ઉત્તર સાધન	૮૭	...	૨૪૦
૧૨૦ વજ્રેલીના ગુણ.	૮૮	...	૨૪૦
૧૨૧ સહજેલી	૯૨	...	૨૪૨
૧૨૨ અમરોલી.	૯૬	...	૨૪૩
૧૨૩ સ્ત્રીઓનું વજ્રેલી સાધન	૯૯	...	૨૪૫
૧૨૪ સ્ત્રીઓનું વજ્રેલીનું ફળ	૧૦૦	...	૨૪૫
૧૨૫ કુડલી વડે મોક્ષદ્વારનું વિભેદન	૧૦૪	...	૨૪૭
૧૨૬ શક્તિચાલન મુદ્રા	૧૧૧	...	૨૪૯
૧૨૭ કંદનું સ્થાનસ્વરૂપ.	૧૧૩	...	૨૫૦
૧૨૮ રાજયોગવિના આસનાદિક વ્યર્થ	૧૨૬	...	૨૬૧
૧૨૯ મુદ્રાના ઉપદેશ ગુરૂની પ્રશસા.	૧૨૯	...	૨૬૨

—ચતુર્થોપદેશ: ૪

૧૩૦. મગલાચરણ.	૧	...	૩૪૯
૧૩૧ સમાધિક્રમ	૨	...	૩૫૦
૧૩૨ સમાધિ પર્યાયયાચક....	૩-૪	...	૩૫૧
૧૩૩ રાજયોગની પ્રશસા.	૮	...	૩૫૮
૧૩૪ સમાધિ સિદ્ધિમાં અમરોદ્યાદિ સિદ્ધિ.	૧૪	...	
૨૩૫ હઠાભ્યાસવિના જ્ઞાનને મોક્ષની સિદ્ધિ નહીં....	૧૫	...	૩૫૫
૧૩૬ પ્રાણ અને મનની લય રીતિ.	૧૬	...	૩૭૫
૧૩૭ પ્રાણના લયમાં કાલનો લય.	૧૭	...	૩૭૬
૧૩૮ લયનું સ્વરૂપ.	૩૪	...	૩૮૫
૧૨૯ સાંભળી મુદ્રા	૩૬	...	૩૮૫

૧૪૦ ઉન્મની મુદ્રા.	૩૯	...	૩૮૮
૧૪૧ ઉન્મની ત્રિના તરવાનો અન્ય ઉચાય નથી,	૪૦	...	૩૮૮
૧૪૨ ઉન્મની ભાવનાને કાલના નિયમનો અભાવ	૪૨	...	૩૯૦
૧૪૩ ખેચરી મુદ્રા.	૪૩	...	૩૯૧
૧૪૪ મનના લયથી દ્વૈતનો પશુ લય છે.....	૬૦	...	૩૯૮
૧૪૫ નાદાનુસંધાનરૂપ મુખ્યોપાય. ...	૬૬	...	૪૦૦
૧૪૬ શાંભવી મુદ્રાવડે નાદાનુસંધાન. ...	૬૭	...	૪૦૧
૧૪૭ પરાઈ મુખી મુદ્રાથી નાદાનુસંધાન. ...	૬૮	...	૪૦૧
૧૪૮ નાદની ચાર અવસ્થા.	૬૯	...	૪૦૨
૧૪૯ આરભાવસ્થા.	૭૦	...	૪૦૨
૧૫૦ ઘટાવસ્થા.	૭૨	...	૪૦૩
૧૫૧ પરિચયાવસ્થા	૭૪	...	૪૦૪
૧૫૨ નિષ્પત્તિ અવસ્થા.	૭૬	...	૪૦૫
૧૫૩ પ્રત્યાહારાદિ ક્રમવડે સમાધિ.....	૮૨	...	૪૦૮
૧૫૪ નાના પ્રકારના નાદ.	૮૫	...	૪૦૮
૧૫૫ ઉન્મની અવસ્થામા યોગીની સ્થિતિ.	૧૦૬	...	૪૧૭
૧૫૬ યોગીઓનેજ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ.	૧૧૪	...	૪૨૧

શ્રી હઠયોગપ્રદીપકની વિષયાનુક્રમણિકા,

—સમાપ્ત—



સ્વાનુભવ

શિશ્વરિણી.

હતો હુ તો હીરો, ગરીબ સરખો દાસ હરનો,
હવે થ્યો એ મારો, હર પણ મમાધીન સરખો;
વૃથા છાયા દીસે દરપણ વિષે જેમ નિજની
હિરો સાચો, હું છુ, મમવિણ નથી વસ્તુજ કશી.

મજન.

મને તો આત્મા એકજ બાસે, મને તો આત્મા એકજ બાસે.
ભાવરૂપથી ભવગણુમા એ ભગવત્ તેજ પ્રકાશે,
હુ મા તુમા તેમાં સૌમા, બહુમાં બહુધા બાસે.— મને
નામરૂપ એ નાશવત છે, મિથ્યા માત્રજ બાસે
માટી સાચી જેમ એક છે, તેમજ આત્મા બાસે— મને
નસનસમાં નિગમેશ્વર ન્યારો, વ્યાપક એક વિકાસે.
નામ જૂજવા રૂપ એક એ, અંદર બહાર પ્રકાશે— મને
બ્રહ્મરૂપથી વેદાન્તોમા, એને જ્ઞાની ગાશે.
પોગજ્ઞાસ્ત્રમાં ઇશ્વર નામે. આત્મા એજ વદાશે— મને
કર્મ જૈમિની મતમાં માન્યો, સૂર્ય સૌર સૌ ગાશે
શિવ નામેથી શૈવો ભજતા, વિજ્ઞુ વૈષ્ણુવો ગાશે— મને
અર્હન યુદ્ધ, ઇશુ ઇત્યાદિ, મત મતમાંજ મનાશે.
ઉપાધિ ભેદે નોખો નોખો, આત્મા એજ ભજશે— મને
સાંખ્ય યોગ વેદાન્ત ન્યાય કે, વૈશેષિકના વાદે;
કર્મ ધર્મના ધરતી પરના, સંપ્રદાયના સાદે,
વખણાયોજ યથા વિવેકે, વિજ્ઞુ આત્માજ પ્રકાશે;
અસ્તિ બાતિને પ્રિય સ્વરૂપે, સ્વાત્મારામ વિલાસે.— મને
ભક્તિ ભાવમાં ફળરૂપે એ, ચેતન એક જણાશે;
જ્ઞાનદષ્ટિથી જોતાં એનો, અનુભવ માત્રે થાશે.— મને
હરિહર બ્રહ્મરૂપ આત્મા, હૈયામાં પરખાશે,
સર્વ રૂપથી સર્વ સ્થાનમાં, એ અધિષ્ઠાન પ્રકાશે.— મને
કર્મ તંત્રમાં કર્મકં જનનું, દૈવત પણુ એ થાશે;

તર્કજળના ઝગડામાં પણ, સ્વાત્મા સત્ય પ્રકાશે.— મને
બિબ્બ એકલું સત્યરૂપ છે, છાયા મિથ્યા ભાસે,
આત્મ બીબમાં મિથ્યા સરખી, ઘટપટ રચના થાસે—મને
દહન પવન નભ અનળજળમાં, એ જગદીશ્વર જાશે;
એજ એજ ને એક એજ છે, નિરતિશય નિત્ય પ્રકાશે—મને
દેહ ગેહ ને નેહ સ્નેહમાં, સર્વ તત્ત્વમાં ભાસે,
સ્વયં પ્રકાશના હિરો સધળે, ગીત ગવાશે ગાશે.— મને

શાર્દૂલ.

સદ્યે છે પદ દર્શનો પદતણી, સોપાનપંક્તિ સમા,
પ્રસા વૈભવ ત્યા ક્રમેજ વધતાં, ચોંટાય નિર્દ્વંદ્માં.
આત્મા અસ્તિરૂપે સદા અનુભવે, આત્મા નિગ્ગનદને
સત્ય જ્ઞાન અનંત બ્રહ્મ અળગી, સત્તા હિરો થુ બને !

વેદાન્ત કવિ.



॥ श्री सद्गुरुर्विजयतेतराम् ॥

॥ श्री हठयोगप्रतीपक . ॥

॥ गुर्जर भाषा टीका विवेचन समेता ॥

प्रथमोपदेशः १

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै ।

येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ॥

विभ्राजते प्रान्नतराजयोग ।

मारोद्धुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—જે હઠયોગવિદ્યા અતિ ઉન્નત રાજયોગમાં થકવાની ઇચ્છાવાળાને અધિરોહિણી નામ નિસરણી સમાન વિશેષ કરી પ્રકાશીત છે તે હઠયોગવિદ્યા જેના વડે કરીને ઉપદેશાયેલી છે તેવા શ્રી આદિનાથ પરમેશ્વરને નમસ્કાર હો. ॥ ૧ ॥

વિવેચન.

મોક્ષની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુ જનોનાં * કલ્યાણાર્થે રાજયોગદ્વારા મોક્ષ છે ફળ જેનું તેવી હઠયોગ પ્રદીપિકાના રચનારા પરમ દયાળુ સ્વાત્માશય યોગિન્દ્ર સ્વયંથમા વિદ્વત્તિ વાસ્તે હઠયોગ

રૂપ પ્રવૃત્તિના કર્તા જે શ્રીમાન્ આદિનાથજી (શિવ) છે તેને નમસ્કાર રૂપ મગલનો અચારભમાં પ્રારભ કરે છે કે, જે આદિનાથ અર્થાત્ સનાતન સ્વામી શિવજી છે તેને નમસ્કાર હો અથવા શ્રી શબ્દ છે આદિમાં જેના એવા જે નાથ (વિષ્ણુ) અથવા શ્રી નામ લક્ષ્મીથી યુક્ત નાથ (વિષ્ણુ) છે તેને નમસ્કાર હો. કદાચિત્ એમ કહે કે, શ્રી આદિનાથાય એ પદમાં શ્રી શબ્દના ર્જકારનો આ સૂત્રથી જ્ઞકાર કેમ નથી થતો તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે હૃદના જ્ઞાતા જ્ઞાનો એ સપ્રદાય છે કે, બલે માણના સ્થાનમાં મજ પદ પણ લખવામાં આવે પરન્તુ હૃદનો ભગ ન કરવામાં આવે અને ઉચ્ચારણ કરવામાં પણ સુગમતા આવે છે તેથી સૂત્રથી પ્રાપ્ત પણ ચકાર અચકારે કયો નથી સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે, શ્રીઆદિનાથાય એ પાઠની અપેક્ષા જ્ઞાદિનાથાય એ પાઠ લાઘવથી યુક્ત છે કારણ કે આદિનાથાય એ પાઠમાં વ્યાકરણનાં કાષ્ઠ પણ સૂત્રની પ્રાપ્તિ નથી એથી આ સિદ્ધ થયુ છે, અર્થાત્ પરિનિશ્ચિત છે અને શ્રીઆદિનાથાય એ પાઠમાં “ ર્જકોચણચ્ચિ ” એ સૂત્રની પ્રાપ્તિની શકા ઉભી થાય છે તથા જે જે દ્રશ્યનો (માણા ને બદલે મજ તથા ઉચ્ચારણમાં સુગમતા) આપવામાં આવ્યા છે તે પણ આવા વિષયથી વિષમ છે અર્થાત્ એ જે દ્રશ્યનો સૂત્રની પ્રાપ્તિને હઠાવી શકતા નથી અને વ્યાકરણ શાસ્ત્રના જ્ઞાતા સાહિત્યના (હૃદ) જે દોષ છે એને માનતા નથી તથા અસમૃદ્ધ (શાસ્ત્રથી અશુદ્ધ) વિધાનરૂપ દોષ યદ્યપિ સાહિત્યના રચનારાઓએ કદ્યો છે તથાપિ ક્યાક ર તેઓએ પણ માન્યાં છે—અને વ્યાકરણ શાસ્ત્રના આચાર્યોએ ઇકોજ્ઞ એ પાઠના સ્થાનમાં કર્મધારયસમાસ કરીને (ઇકોજ્ઞ) અસમૃદ્ધ-શાસ્ત્ર વિરુદ્ધ વિધાનને માન્યુ નથી એથી જ્ઞાદિનાથાય એ પાઠમાં પણ લાઘવ છે એ વાતનું બુદ્ધિમાન્ લોકોનું વિચાર કરવારૂપ કર્તવ્ય છે—તાત્પર્ય એ છે કે, એ આદિનાથને નમસ્કાર છે કે જેણે પાર્વતી પ્રતિ હૃદયોગની વિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે અને જે પ્રકારે શિવજીએ પાર્વતીના પ્રતિ હૃદયોગની વિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે તે પ્રકાર મહાકાળ યોગ-શાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે, અને હૃદયોગ વિદ્યા એ શબ્દનો આ અર્થ છે કે, હુ એટલે સૂર્ય અને ઠ એટલે ચંદ્રમા. સૂર્ય અને ચંદ્રમાનો જે યોગ (એકતા) અર્થાત્ સૂર્ય ચંદ્રમારૂપ જે પ્રાણ અપાન છે એ ઉભયની એકતાથી જે પ્રાણાયામ છે તેજ હૃદયોગ કહેવાય છે. આજ હૃદયોગ સિદ્ધ સિદ્ધાન્ત પદ્ધતિમાં ગોરક્ષનાથ આચાર્યે આ વચનથી

કહ્યું છે કે, હકારથી સૂર્ય અને ઠકારથી ચંદ્રમા કહેવાય છે અને સૂર્ય અને ચંદ્રમાના યોગથી હઠયોગ કહેવાય છે આ હઠયોગનું જોના વડે કરીને પ્રતિપાદન થાય છે તે વિદ્યાને હઠયોગ-વિદ્યા કહે છે અર્થાત્ હઠયોગ શાસ્ત્રનું નામ હઠયોગ વિદ્યા છે. આ હઠયોગ વિદ્યા સૌથી ઉત્તમ જે રાજયોગ અર્થાત્ સપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે તેના અભિલાષી મુમુક્ષુને અધિરોહિણી નામ નિસરણીની જેમ વિરાજે છે જેમ ઉચ્ચા મહેલ ઉપર પરિશ્રમ વિના નિસરણી પહોંચાડી દે છે તેમ આ હઠયોગ વિદ્યા પણ સર્વોત્તમ રાજયોગપર ચડવાને વાસ્તે મુમુક્ષુને અનાયાસે રાજયોગમાં સ્થિતિ કરી દે છે. આ શ્લોકમાં ઉપમા અલકાર અને ઇન્દ્રવજ્રા છન્દ છે તાત્પર્ય એ છે કે આ હઠયોગ વિદ્યા જે આદિનાથે (શિવજીએ) પાર્વતીજીના પ્રતિ કહી છે અને જે વિદ્યા મુમુક્ષુને રાજયોગરૂપ મહેલમાં ચડવા વાસ્તે સોપાનરૂપ છે તે હઠયોગ વિદ્યાના નાયકરૂપ શ્રી આદિનાથ-શિવજીને હું નમસ્કાર કરું છું એમ અન્યકાર અચારંભમાં વિદ્ય નિવૃત્તિ અર્થે મગળાચરણ કરે છે. ॥ ૧ ॥

પ્રજમ્ય શ્રીગુરું નાથં સ્વાત્મારામેણ યોગિના ॥

કેવલં રાજયોગાય હઠવિદ્યોપદિશ્યતે ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ:—આ પ્રકારે શ્રીગુરૂનાથને પ્રણામ કરીને સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્રે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે. ॥ ૨ ॥

વિવેચન.

આ પ્રકારે પરમગુરૂને નમસ્કાર કરીને-અધિક વિદ્યાની આશાકામાં અધિક મગળની અપેક્ષા થાય છે એટલા વાસ્તે પોતાના ગુરૂને સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર નમસ્કાર કરતા કરતા અથવા વિષય-સંબધ, -પ્રયોજન-અધિકારી રૂપ અનુબધને દર્શાવે છે કે, શ્રીમાન્ જે હમારા ગુરૂ નાથ સ્વામી છે તેને ભક્તિપૂર્વક-પ્રેમપૂર્વક પ્રાર્થિપાત કરીને અર્થાત્ અભિવદીને સ્વાત્મારામ હું જે યોગી છું તે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિને વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરું છું, અર્થાત્ હઠવિદ્યાનું મુખ્ય ફળ કેવળ રાજયોગજ છે, સિદ્ધિ નથી કારણ કે સિદ્ધિ તો યત્નના વિના પ્રસંગથીજ થઇ જાય છે આથી એમ સૂચવું કે, રાજયોગ રૂપ ફળ સહિત હઠયોગ આ અથવા વિષય છે અને રાજ-

યોગદ્વારા મોક્ષ ફળ (પ્રયોજન) છે, ફળનો અભિલાષી છે તે અધિકારી છે, અને ત્રથ અને વિષયનો પ્રતિપાદ્ય પ્રતિપાદક ભાવ સમ્બંધ છે. અર્થાત્ ત્રથ વિષયનો પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે, અને ત્રથ અને મોક્ષનો પ્રયોજ્ય પ્રયોજક ભાવ સમ્બંધ છે કારણ કે ત્રથ પશુ હડયોગદ્વારા મોક્ષના કારણરૂપ છે—અને ત્રથ અને અભિધેય (વિષય) ફળ યોગ અને મોક્ષ એઓનો સાધ્યસાધન ભાવ સમ્બંધ છે. આ સકળ વાત આ સ્લોકમાં કહી છે કેવલ શબ્દના પ્રયોગથી હડવિદ્યાનું રાજયોગ એજ મુખ્ય ફળ છે પરંતુ સિદ્ધિઓ નથી કારણ કે તેઓ બધી આનુષંગિક છે એમ દર્શાવ્યું છે. તાત્પર્ય એજ છે કે “ હુ સ્વાત્મારામ યોગી મારા શ્રી ગુરુનાથને બહા પ્રકારે—પ્રભુપભાવથી અભિવદીને કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હડવિદ્યાનો ઉપદેશ કરું છું. ” ॥ ૨ ॥

આત્મા બહુમતધ્વાન્તે રાજયોગમજાનતામ્ ॥

હઠપ્રદીપિકાં ધત્તે સ્વાત્મારામઃ કૃપાકરઃ ॥ ૩ ॥

ભાવાર્થ:—અનેક મતોએ કરેલા અધિકારમાં જેઓ રાજયોગને નથી જાણતા તેઓના વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્રે “ હઠયોગ પ્રદીપિકા ” નામક ગ્રંથ (અજબાણું) પ્રકાશિત કર્યો છે. ॥ ૩ ॥

વિવેચન.

કદાચિત્ એમ કહેવામા આવે કે મત્રયોગ નામ સચુચુ—નિર્ગુણ—ધ્યાન મુદ્રા આદિથીજ રાજયોગ સિદ્ધ થાતો હોય તો પછી હડયોગ વિદ્યાનું શું ફળ છે ? આ કથન ઉચિત નથી કારણ કે જેનું ચિત્ત બહુ વ્યુત્થિત નામ ચચળ હોય છે તેઓને મત્રયોગવિગેરેથી રાજયોગની સિદ્ધિ બની શકતી નથી વાસ્તે હડયોગદ્વારાજ રાજયોગની સિદ્ધિનું કથન કરનારા ત્રથકાર સ્વાત્મારામજી ત્રથના આરબની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે, મત્રયોગ આદિ અનેક મતોના ગાઢ અધિકારમાં ભ્રમથી જે લોકો રાજયોગને જાણી શકતા નથી તેઓના—તે લોકોના કલ્યાણાર્થે પશુ રાજયોગનું જ્ઞાન તેઓને જેનાવડે કરીને થઈ શકે એવી હડયોગ પ્રદીપિકાને જ્ઞાણ સ્વાત્મારામ યોગી અર્થાત્ પોતાના આત્મામા રમણ કરનારા સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર વિરચે છે અથવા રાજયોગના પ્રકાશક જે હડ—સૂર્ય ચંદ્ર એના પ્રકાશક ત્રથને વિરચે છે.

‘જ્ઞાતમાત્રમ’ એ પદથી એ સૂચિત કર્યું છે કે, જ્ઞાનની જ્ઞાતમી ભૂમિકાને પ્રાપ્ત જે બ્રહ્મવેત્તા છે તે સૌથી ઉત્તમ છે. આ વાત શ્રુતિ-માં પણ લખી છે કે—

આત્મક્રીડ આત્મરતિઃ ક્રિયાવાનેષઃ જ્ઞાતિર્દાં વરિષ્ઠઃ ॥ શ્રુતિ ॥

આત્મામાંજ જેની ક્રીડા અને રમણ છે એવા ક્રિયાવાન મનુષ્ય-જ્ઞાની છે તે બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. ॥ શ્રુતિ. ॥

વળી યોગવાસિષ્ઠ નામક શાસ્ત્રમાં જ્ઞાનની જ્ઞાત ભૂમિકાઓ જણાવેલી છે કે,—

જ્ઞાનભૂમિઃ શુભેચ્છાસ્થા પ્રથમા સમુદાહૃતા ।

વિચારણા દ્વિતીયા સ્વાત્તૃતીયા તનુમાનસા ॥

સત્ત્વાપત્તિશ્ચતુર્થી સ્વાત્તનોઽસંસક્તિ નામિકા ।

પરાર્થાભાવિની પચ્છી સમ્પત્તી તુર્યગા સ્મૃતા ॥ યો. વા. ॥

૧ શુભેચ્છા, ૨ વિચારણા, ૩ તનુમાનસા, ૪ સત્ત્વાપત્તિ, ૫ અસંસક્તિ, ૬ પરાર્થાભાવિની અને ૭ તુર્યગા, એ સાત જ્ઞાન ભૂમિ યોગની છે તેમાં પ્રથમ શુભેચ્છા છે. વિવેક વૈરાગ્ય સહિત જ્ઞાતિ પદ સપત્તિ પૂર્વક મોક્ષની પ્રત્યક્ષ ઇચ્છા જેમાં હોય છે તે શુભેચ્છા કહેવાય છે ત્રણ મનન આદિ રૂપ જ્ઞાનની બીજી ભૂમિ વિચારણા કહેવાય છે. અનેક વિષયોનું ગ્રાહક મન અનેક વિષયોને સાગ કરીને એક-બ્રહ્મ વિષયમાંજ વૃત્તિના પ્રવાહવાળું બની જાય છે અર્થાત્ જેના વિષે મનની તનુ નામ સૂક્ષ્મતા છે તેને યોગી લોકો નિર્દિષ્ટાસનરૂપ તનુમાનસા નામની યોગની ત્રીજી ભૂમિ કહે છે આ ત્રણ ભૂમિ સાધનભૂમિ કહેવાય છે અને તેના પ્રવેશક સાધક કહેવાય છે આ ત્રણ ભૂમિકાઓથી શુદ્ધ થએલાં અનંત કરણમાં ‘હુ બ્રહ્મ છુ’ એમ જે બ્રહ્મકાર અપરોક્ષ (પ્રત્યક્ષ) વૃત્તિ છે એ સત્ત્વાપત્તિ નામની ચોથી ભૂમિકા કહેવાય છે આ ચારથી પૂર્વની જે ત્રણ ભૂમિકાઓ છે તે અસપ્રજ્ઞા યોગભૂમિ કહેવાય છે—સત્ત્વાપત્તિના પછી આ સત્ત્વાપત્તિ ભૂમિમાં ઉપસ્થિત (પ્રમ) થતી જે સિદ્ધિ છે તેમાં અસંસક્ત યોગીની અસંસક્તિ નામની પાંચમી જ્ઞાનભૂમિ થાય છે. આ ભૂમિમાં યોગી સ્વયમેવજ વ્યુત્થિત થયે (ઉઠે) હોય છે અને તેને બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં શ્રેષ્ઠ કહે છે જેમાં પરબ્રહ્મથી ભિન્નની ભાવના (વિચાર) ન રહે તે પરાર્થાભાવિની નામની છઠી ભૂમિ જ્ઞાનની

હોય છે જેમાં યોગી બીજાના ઉદાવવાથીજ ઉઠે છે અને તેને બ્રહ્મ-જ્ઞાનીઓમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ કહેવામાં આવે છે. જેનાવડે દુરીય પદ્મમાં યોગી પહેંચી જાય છે તે તુર્યગા નામની સાતમી જ્ઞાનભૂમિ છે અને આ ભૂમિકામાં યોગી સ્વયં કે અન્યથી ઉઠતો નથી. આ ભૂમિકામાં રમણ કરનારો યોગી પુરૂષ બ્રહ્મજ્ઞાનીઓમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠી પણ ઉત્તમ કહેવાય છે. શ્રુતિ ‘ પૂર્વમય મેવ જીવન્મુક્ત इत्युच्यते ’ પહેલી ૭ ભૂમિઓમાં જેને જીવન્મુક્ત કહીએ છીએ તેજ યોગી પુરૂષ સાતમી ભૂમિમાં સ્વાત્મારામ કહેવાય છે. આ પ્રકારે અધિક કથનની હવે જરૂર નથી. ભાવાર્થ એ છે કે અનેક મતોથી કરવામાં આવેલાં અધિકારમાં રાજયોગને જે જાણી શકતા નથી તેને વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ સ્વાત્મારામજી આ ‘ હટયોગ પ્રદીપિકા ’ ને વિરચે છે. इत्यलम् ॥ ૩ ॥

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ॥

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થ:—હઠવિદ્યાને તો મત્સ્યેન્દ્ર ગોરખનાથ આદિ યોગીઓ જાણે છે અને આત્મારામ યોગી તો તેને તેઓના પ્રસાદથી જાણે છે. ॥ ૪ ॥

વિવેચન.

મહાન પુરૂષોના માનવાથી હઠવિદ્યાની પ્રથમ કરનારા અથવા સ્વાત્મારામજી પોતાને પણ મહાન પુરૂષોવડેજ—પાસેથીજ હઠવિદ્યાના લાભ થયો છે એમ કહી એથી પોતાનું પણ ગૌરવ (બડાઇ) ઘાતન કરે છે કે, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરક્ષ આદિ હઠવિદ્યાને નિશ્ચયપૂર્વક વિશેષ કરી જાણે છે અહીં આદ્ય શબ્દના પ્રયોગથી જાલધરનાથ, જાતહરિ, ગોપીચંદ આદિ પણ જાણે છે એમ સૂચિત કર્યું છે અર્થાત્ સાધન, લક્ષણભેદ, ફળ, એ તમામને પણ જાણે છે અને સ્વાત્મારામ યોગી પણ ગોરક્ષ આદિના પ્રસાદથી હઠવિદ્યાને જાણે છે—અને સર્વના પરમ મહાન બ્રહ્માએ પણ આ હટયોગ વિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. અહીં યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિનું પ્રમાણ છે કે “ હિરણ્યગર્ભો યોગસ્ય વક્તા નાન્યઃ પુરાતન. ” “ સર્વથી પુરાણા યોગના વક્તા હિરણ્યગર્ભો છે પરંતુ અન્ય નથી ” અને કહેવાનું પણ ત્યારેજ હોય છે કે જ્યારે માનસવ્યાપાર (મનથી વિચાર) પહેલાં તેનો થઇ ગયો હોય.

તે માનસવ્યાપાર આગમ (વેદ) છે. તે આ શ્રુતિમાં લખ્યું છે કે, “ યન્મનસા ધ્યાયતિ યદ્વાચ્ચા ભવતિ જેનું મનથી ધ્યાન ધરે છે તેનેજ વાણીથી વદે છે. ” ભગવાને પણ આ હઠવિદ્યા ઉદ્ભવજી આદિ ભાગવતોના પ્રતિ કહી છે અને શિવજી તો યોગી પ્રસિદ્ધજ છે. આથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શિવ એઓએ પણ આ હઠયોગવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. કદાચિત એમ કહો કે, બ્રહ્મસૂત્રના કર્તા વ્યાસજીએ યોગનું ખડન કર્યું છે તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે પ્રકૃતિને સ્વતંત્ર માનનારાની ભેદરૂપ આશકાનું વ્યાસે ખડન કર્યું છે પરંતુ કાંઈ ભાવના વિશેષરૂપ યોગનું ખડન કર્યું નથી, અને ભાવના તો વ્યાસજીને પણ આથી કરી સમત છે કારણ કે ભાવના વિના સુખ થઈ શકતું નથી. આજ કથન ભગવદ્ગીતામાં ભગવાને કર્યું છે કે—

નાસ્તિ બુદ્ધિ રયુક્તસ્ય ન ચાયુક્તસ્ય ભાવના ।

નચાભાવયતઃ શાન્તિ રશાંતસ્ય કુતઃ સુખમ્ ॥ મ. ગી. ॥

જે યોગી નથી તેને બુદ્ધિ નથી અને તેને ભાવના પણ નથી તેથી ભાવના વિનાનાને શાન્તિ નથી અને શાન્તિ વિનાનાને સુખ પણ અપાઈજ હોય ! અર્થાત્ નજ હોય.

નારાયણજીનીયે પણ કહ્યું છે કે,—

સ્વાતંત્ર્ય સત્યત્વમુત્તમં પ્રધાને
સત્યં ચ ચિદ્દેદગતં ચ વાક્યૈઃ ।
વ્યાસો નિરાચર્ય ન ભાવનાલ્ભ્યં
યોગં સ્વયં નિર્મિતબ્રહ્મસૂત્રૈઃ ॥

સ્વતંત્ર સત્યતા મુખ્ય છે જેમાં એવું સત્ય જે ચેતનના ભેદથી પ્રધાન (પ્રકૃતિ) મા પ્રતીત થાય છે તેનું ખડન વાક્યોથી વ્યાસજીએ કર્યું છે પણ કાંઈ પોતાના રચેલા બ્રહ્મસૂત્રોથી વર્ણન કરેલી ભાવના નામ યોગનું ખડન તેઓશ્રીએ કર્યું નથી. વળી આત્માના પ્રાપક યોગનું કથન બુદ્ધિમાન વ્યાસજીએ સ્વયં કર્યું છે. આથી ભાષ્યાદિમાં આ-ચાર્યાદિકોએ પણ એમ માન્યું છે, ભગવાન શ્રી કૃષ્ણદ્ર ગીતામાં યોગને અધિક કહે છે, અને શુકદેવ આદિકોએ પણ યોગને રચેલો છે જેથી આ યોગમા ધણી સતોનો અત્યંત આદર છે. ભગવાને વળી ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે—

વેદેષુ યજ્ઞેષુ તપઃસુ ચૈવ
 દાનેષુ યત્પુણ્યફલં પ્રદિષ્ટમ્ ।
 અત્યેતિ તત્સર્વમિદં વિદિત્વા
 યોગી પરં સ્થાનમુપૈતિ શ્વાચમ્ ॥ મ૦ ગઃ

વેદ-યજ્ઞ-તપ-અને દાન એઓમાં જે પુણ્યપ્રણે કર્યા છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંધન કરે છે અર્થાત તે પ્રણયી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન (બ્રહ્મ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. મ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના જ્ઞાસુતુ પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય ! અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાના એ કથનથી દર્શન કરાવ્યા છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમા મુખ્ય જે યાત્રવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી જાણ અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સગથી કાંઈ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે-મ્ સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હૃદયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી (હુ) જાણે છે (જાણુ છું) ॥ ૪ ॥

શ્રીઆદિનાથમત્સ્યેન્દ્રશ્ચ વરાનંદભૈરવાઃ ॥

ચૌરંગીમીનગોરક્ષવિરુપાક્ષબિલેશયા ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાખરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચૌરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, નિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હૃદયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

વિવેચન.

હવે હૃદયોગમા ઓતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ એશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિધ્ધાને ગણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત સર્વ નાથોના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

સ મહાથ ચાલ્યો છે, એમ નાથ સત્રનાય વાળા લોકો કહે છે શ્રી શિવજીના શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્રનાથ છે આ સખધર્મા એક ઇતિહાસ છે કે, કોઈ સમયમાં આદિનાથ કોઈ દ્વીપમાં રિથતિ પામેલા હતા ત્યારે તેઓથી તે દેશને જનરહિત બાળીને પાર્વતીજીના પ્રતિ હઠયોગને ઉપદેશ કરતા હતા દશમ્બાનમાં તીરના સમીપ જળમાં આશ્રય પામેલા કોઈ મત્સ્ય આ યોગોપદેશને સાબળીને એકાગ્ર ચિત્ત વાળો થઈ નિશ્ચય દેહવાળો થઈ ગયો હતો. નિશ્ચય કાયાવાળા આ મત્સ્યે સ્વોપદેશને-યોગને શ્રવણ કર્યો છે એમ સમજીને શ્રી શિવજીએ તેનાપર જળનું સિન્ધન કર્યું. જળના પ્રોક્ષણથીજ તે મત્સ્ય સિદ્ધ દેશને પામી ગયો આથી આ સિદ્ધ દેશને પામેલા શ્રી શિવજીના આદિ શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્ર નાથ નામથી સુપ્રસિદ્ધ થઈ ગયો. આ મત્સ્યનેજ મત્સ્યેન્દ્રનાથ કહે છે. શ્રી આદિનાથથી જેણે યોગવિદ્યા સપાદન કરી છે તેવા યોગેન્દ્રનાથ શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથનો સમાગમ કોઈ વેળા શાખ્બર, આનંદલૈરવ અને ચૌરંગી નામના ત્રણ પુરૂષોને થયો એથી તે કાળે જૂમિમાં રમમાણ મત્સ્યેન્દ્ર યોગિન્દ્રની કૃપાથી એ ત્રણે પુરૂષો પણ યોગદેશને પ્રાપ્ત થયા હતા. શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કોઈ એક વનમાં રિથતિ પામેલા આ ચૌરંગીને દોઢા અને ચૌરંગી આ મહાન યોગીશ્વરનાં દર્શન માત્રથી હાથ પગવાળો થઈ ગયો. હિંદુસ્થાનની ભાષામાં જેનાં હાથપગ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં હોય અર્થાત તે અગો વિનાનો જે પુરૂષ હોય તેને ચૌરંગી કહે છે. આ પ્રમાણે મત્સ્યેન્દ્રનાથ યોગિન્દ્ર નાથની કૃપાનાં કારણથીજ મને હસ્તપાદની પ્રાપ્તિ થઈ છે એમ સમજી ચૌરંગી તે મત્સ્યેન્દ્ર નાથનાં ચરણમાં પડી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો કે, હે ભગવન, મારાપર અનુગ્રહ કરો. આ પ્રાર્થનાથી મત્સ્યેન્દ્ર નાથ તેનાપર કૃપાવંત થયા અને એ કૃપાના યોગથી ચૌરંગી નામનો તે પ્રસિદ્ધ સિદ્ધ કહેવાયો. અને શીનાનાથ, ગોરક્ષનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બ્રહ્મેશ્વરનાથ એ સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે ॥ ૫ ॥

મંથાનો મૈરવો યોગી સિદ્ધિ બુદ્ધશ્ચ કંથડિઃ ॥

કોરંટકઃ સુરાનંદઃ સિદ્ધિપાદશ્ચ ચર્પટિઃ ॥ ૬ ॥

ભાવાર્થઃ—મન્થાન, લૈરવ, સિદ્ધિ, બુદ્ધ, કંથડિ, સુરાનંદ, કોરંટક, સિદ્ધિપાદ, અને ચર્પટી ઇત્યાદિ મહા સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના હંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૬ ॥

કાનેરી પુણ્યપાદ શ્ચ નિત્યનાથો નિરંજનઃ ।

કપાલી બિંદુનાથ શ્ચ કાકચંદીશ્વરાહયઃ ॥ ૭ ॥

ભાવાર્થ:—કાનેરી, પુણ્યપાદ, નિત્યનાથ, નિરંજન, કપાલી; બિંદુનાથ અને કાકચંદીશ્વર ઇત્યાદિ મહા સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને અઘ્નાંડમાં વિચરે છે. ॥ ૭ ॥

અહ્લાભઃ પ્રભુદેવ શ્ચ ઘોઢા ચોલી ચં ટિંટિણિઃ ॥

માનુકી નારદેવ શ્ચ સ્વંઢઃ કાપાલિકસ્તથા ॥ ૮ ॥

ભાવાર્થ:—અહ્લાભ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, માનુકી, નારદેવ, ખંડ, અને કાપાલિક ઇત્યાદિ મહાસિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને અઘ્નાંડમાં વિચરે છે. ॥ ૮ ॥

ઈત્યાદયો મહાસિદ્ધાઃ હઠયોગપ્રભાવતઃ ॥

સ્વંઢયિત્વા કાલદંડં બ્રહ્માંડે વિચરન્તિ તે ॥ ૯ ॥

ભાવાર્થ:—પુર્વોક્ત ગણાવ્યા અને ઇત્યાદિ બીજા મહાસિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલદંડનું ખંડન કરીને અઘ્નાંડમાં સ્વેચ્છાનુસાર વિહાર કરે છે. ॥ ૯ ॥

વિવેચન.

જદ્વા શ્લોકમા જે યોગી શબ્દ છે તે ૬-૮-૮ મા ગણાવ્યા નામોને વિશેષણ રૂપ છે આઠમા શ્લોકમા તથા શબ્દ છે તે સમુચ્ચય વાસ્તે છે નવમા શ્લોકમાં ઇત્યાદયો છે તેમાં આદિ શબ્દવડે કરીને તારનાથાદિનું ગ્રહણ થાય છે. મહાન જે સિદ્ધો છે અર્થાત જે આ અપ્રતિહત ઐશ્વર્યવાળા છે તેઓને મહાસિદ્ધો કહેવાય છે. હઠયોગના પ્રભાવથી એટલે હઠયોગના સામર્થ્યથી એવો અર્થ છે. કાલ એટલે મૃત્યુ અને તેનું દંડન છે તે તેનો દંડ કહેવાય છે અર્થાત દેહમાથી પ્રાણોનો વિયોગ થવા અનુકૂળ વ્યાપારરૂપ કાલદંડ છે તેને સ્વંઢયિત્વા નામ છેદીને અર્થાત મૃત્યુપર વિજય કરીને અઘ્નાંડમાં તે બધા યોગીશ્વરો વિચરે છે વિશેષ અત્યાહત ગતિથી ચરે છે એ અર્થ છે ભાગવતમાં કહ્યું છે કે,—

યોગેશ્વરાણાં ગતિમાહુરંત—

વૈહિન્નિલોક્યાઃ પવનાંતરાત્મનામ્ ॥ શ્રીમદ્ભાગવત ॥

પવનના મધ્યમાં રહ્યાં છે મન જેનાં તેવા યોગીશ્વરોની ગતિ ત્રિલોકીની અદર અને બહાર થાય છે. ॥ ભાગવત ॥

॥ ૬ ॥ ૭ ॥ ૮ ॥ ૯ ॥

અશ્લેષતાપત્તાનાં સમાશ્રયમઠો હઠઃ ।

અશ્લેષયોગયુક્તાનામાધારકમઠો હઠઃ ॥ ૧૦ ॥

ભાવાર્થ — સર્વ પ્રકારના તાપોથી તપાયમાન મનુષ્યો-
ને પરમ આશ્રયરૂપ મઠરૂપ હઠયોગ છે અને સંપૂર્ણ યો-
ગીઓને આધાર-આશ્રયરૂપ કમઠરૂપ હઠયોગ છે. ॥૧૦॥

વિવેચન.

હવે હઠયોગનું સર્વ તાપોનું નાશકરૂપ છે અને સંપૂર્ણ યોગો-
નું સાધકરૂપ છે એ અભિપ્રાય દર્શાવવા હઠયોગનું મઠ કમઠરૂપથી
વર્ણન કરે છે સંપૂર્ણ જે આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિ
દૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુષ્ટો છે—તાપો છે એથી સંતપ્ત અર્થાત્
તપતા મનુષ્યોને હઠયોગ સમાશ્રય મઠ (રહેવાનું ઘર) રૂપ છે.
ઉક્ત ત્રણ પ્રકારના તાપોમાં આધ્યાત્મિક તાપ જે પ્રકારના છે. શા
રીરિક અને માનસિક એમાં શરીરનાં દુષ્ટો છે તે તો વ્યાધિથી થાય
છે અને મનનાં જે દુષ્ટો છે તે કામ ક્રોધાદિકથી થાય છે.
વ્યાધિ-વાધ સર્પ વીછી વિગેરેથી જે જે દુષ્ટો અગટે છે તે બધાં
દુષ્ટોનો આધિભૌતિકમાં સમાવેશ થાય છે અને સૂર્ય ચંદ્ર આદિમહો
ઉપમહોથી નિપજતા જે દુષ્ટો છે તેઓ તમામને અધિદૈવિક કહેવા-
માં આવે છે જેમ સૂર્યના તાપથી તપેલા મનુષ્યોને પોતાનું ઘર છે
તે શાન્તિરૂપ છે તેમ ત્રિવિધ તાપથી તપતા મનુષ્યોને શાન્તિ આપ-
નાર હઠયોગરૂપ-મઠરૂપ ઘર છે, અને જેમ સંપૂર્ણ જગત્નો આધાર
કમઠરૂપ છે અર્થાત્ કચ્છપરૂષ ભગવાન છે તેમ સંપૂર્ણ યોગથી યુક્ત
જે પુરૂષ હોય છે તેઓને કમઠરૂપ હઠયોગ પરમ આશ્રયરૂપ-વિશ્રામ-
રૂપ છે. સંપૂર્ણયોગો ઐટલે મત્રયોગ કર્મયોગ ઇત્યાદિ યોગો જાણવા
અને એ યોગોથી યુક્ત જે યોગીઓ છે તેને હઠયોગરૂપ કમઠ પરમા-
ધાર સ્થાન છે એમ સમજવું. ભાવાર્થ એ છે કે—સકળ પ્રકારના તાપો-

થી તપાયમાન મનુષ્યોનો આશ્રય મહરૂપ અને સર્વપ્રકારના યોગોવાળા મનુષ્યોનો આધાર—આશ્રય કમહરૂપ હૃદયોગ છે. ॥ ૧૦ ॥

હૃદયવિદ્યા પરંગોપ્યા યોગિના સિદ્ધિમિચ્છતા ॥

ભવેદ્વીર્યવતી ગુપ્તા નિર્વીર્યા તુ પ્રકાશિતા ॥ ૧૧ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધિની ઇચ્છાવાળા યોગીએ હૃદયવિદ્યાને ભલા પ્રકારે ગુપ્ત—છાની રાખવી જોઈએ કારણ કે ગુપ્ત ધૂપી રાખવામાં આવેલી હૃદયવિદ્યા વીર્યવતી થાય છે અને પ્રકાશમાં મૂકેલી ગુપ્ત નહીં રાખેલી તે હૃદયવિદ્યા વીર્યવિનાની થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

વિવેચન.

હવે સપૂર્ણ વિદ્યાઓની અપેક્ષારૂપ હૃદયોગ વિદ્યાને અત્યંત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ અભિરક્ષવા યોગ્ય છે એજ કથન કરવા એકાદશમ શ્લોકની પ્રથકાર સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે સિદ્ધિ એટલે અણુમાદિ આઠ અશ્વર્યની—કે મોક્ષની અભિલાષાવાળા યોગીએ આ હૃદયોગવિદ્યા અત્યંત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે કારણ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલી હૃદયવિદ્યા વીર્યવાળી હોય છે એટલે કે ઉક્ત પ્રકારનાં આઠ અશ્વર્ય અથવા તેા મોક્ષને આપવાવાળી હોય છે અને જે એ વિદ્યા કદાચિત્ મનમાં ટકી નહીં શકી પ્રકાશમાં મુકાઈ જવાય તેા પ્રકાશ કરવાથી વીર્યથી રહિત થઈ જાય છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારના અશ્વર્યોને કે મોક્ષને આપવા યોગી બળવત્તર હોય છે, આ સ્થળમાં પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી યોગના અધિકારીનું વર્ણન કરવામાં આવે છે કે—

“જિતાક્ષાય શાન્તાય સત્કાય શુક્તૌ

વિદીનાય દોષૈરસત્કાય મુક્તૌ—

અહીનાય દોષેતરૈરુક્તકર્ત્રે

પ્રદેયો ન દેયો હૃદયેતરસ્યૈ. ॥ ૧ ॥

“જીતેન્દ્રિય, શાન્ત, ભોગોમાં અનાસક્ત, દોષોથી રહિત, શુક્તિની અભિલાષાવાળો, દોષોથી અન્ય જે સસાર ધર્મેા રહેલા છે તે તમામથી રહિત, અને આત્મામાં સદાય જે વર્તનારો હોય તેવા વિવેકી મનુષ્યને હૃદયોગવિદ્યાનું પ્રદાન કરવા યોગ્ય છે પરંતુ અન્યને નથી.”

આગવશ્ય પશુ કહે છે કે,

વિધ્યુક્તકર્મસંયુક્તઃ કામસંકલ્પર્વીજતઃ ।

યમૈશ્ચ નિયમૈર્યુક્તઃ સર્વસંગવિવર્જિતઃ ॥

કૃતાવિદ્યો જિતક્રોધઃ સત્યધર્મપરાયણઃ ।

ગુરુશુશ્રૂષણરતઃ પિતૃમાતૃપરાયણઃ ॥

સ્વાશ્રમસ્થઃ સદાચારો વિદ્વદ્વિશ્વ સુશિક્ષિતઃ ॥ યાજ્ઞવલ્ક્યઃ ॥

આસ્ત્રોક્ત ક્રમોથી યુક્ત, માયિક કામના અને સકલ્પોથી રહિત, યમ અને નિયમથી યુક્ત અને સપૂર્ણ બોગોમાં રાગ વિનાનો અને વિદ્યાથી યુક્ત, ક્રોધ રહિત, સત્યધર્મમાં પરાયણ, શ્રી ગુરુસેવામાં પરાયણ, માતાપિતાની સેવામાં પરાયણ, સ્વવર્ણાશ્રમની મર્યાદામાં ગૃહ-સ્થાદિરૂપે સ્થિતિવાળો, સદાચાર પાળનારો અને જેને વિદ્વાન્ પુરૂષોએ જાણી પ્રકારે ઉપદેશ આપેલો છે તેવા અધિકારીને આ હઠયોગવિદ્યાનું પ્રદાન કરવું પરન્તુ બીજાને નહીં

વળી કોઈ સ્થળે એમ લખવામાં આવ્યું છે કે,

‘ શિશ્નોદરદતાયૈવ ન દેયં વેષધારિણે ’

જે પુરૂષ યોગીનો વેષ ધારી કામદેવને વશ થાય અને ઉદરને-પેટાના પેટને આધીન થાય તે પુરૂષને હઠયોગ વિદ્યા આપવી ન જોઈએ

આ વિષયમાં યોગચિન્તામણિના કર્તા તો એમ કહે છે કે,

બ્રાહ્મણક્ષત્રિયવિશાં સ્ત્રીશૂદ્રાણાં ચ પાવનમ્ ।

જ્ઞાંતયે કર્મણા મન્ય ધ્યોગાન્નાસ્તિ વિમુક્તયે ॥ યો૦ ચિ૦ ॥

જો કે બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિય વૈશ્ય, સ્ત્રી, શૂદ્રો, ઇત્યાદિને પવિત્ર કરનારાં ક્રમોની જ્ઞાન્તિને વારતે મુક્તિને અર્થે યોગથી અન્ય સાધન નથી એમ સર્વેને પુરાણોનાં વાક્યથી યોગમાં અધિકાર છે તોપણ મોક્ષરૂપ જે ફળ છે તે યોગથી વિરક્તનેજ થાય છે એથી વિરક્ત પુરૂષોને યોગનો અધિકાર ઉચિત છે અને આ વાત વાઘ્ય સંહિતામાં લખી છે કે,

“ દૃષ્ટે તથાનુભાવિકે વિરક્તં વિષયે મનઃ ।

યસ્ય તસ્યાધિકારોઽસ્મિન્યોગે નાન્યસ્ય કસ્યચિત્ ॥ ”

(બા૦ સં૦)

લૌકિક અને વેદોક્ત વિષયોમાં જેનું મન વિરક્ત છે તેનોજ આ હઠયોગમાં અધિકાર છે પરંતુ અન્ય કોઈનો નથી.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે,—

इहासुत्र विरक्तस्य संसारं प्राजिहासतः ।

जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥શ્રીસુરેશ્વરાચાર્ય ॥

આ લોક અને પરલોકના વિષયમાં જે વિરક્ત મનુષ્ય સંસાર ના ત્યાગનો અભિલાષી હોય એવા કોઈ પણ જાતના પુરૂષને યોગમાં અધિકાર છે. (કોઈ પણ જાતના એટલે ઉક્ત લક્ષણવાળો ગમે તે વર્ણનો હોય અગર ગમે તે વર્ણની સ્ત્રી હોય, શૂદ્ર હોય તોપણ તેને યોગવિદ્યામાં અધિકાર છે.)

વૃદ્ધો પણ કહે છે કે,

नैतद्देयं दुर्विनीताय जातु

ज्ञानंगुप्तं तद्धि सम्यक्फलाय ।

अस्थाने हि स्थाप्यमानैव वाचां

देवी कोपान्निर्दहेन्नो चिराय ॥ ૧ ॥

આ હઠયોગ વિદ્યા ક્યારે પણ દુર્વિનીત મનુષ્યને અર્થાત્ કોઈ મનુષ્યને આપવી નહીં કારણ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલો યોગ ભલા પ્રકારે ફળને આપે છે અને એ યોગને અસ્થાનમાં એટલે કુપાત્રમાં સ્થાપન કરવાથી કોઈપણ વાણી એજ લક્ષણમાં ભસ્મ કરે છે અર્થાત્ નાશ કરે છે. લાંબા કાળમાં નહીં પરંતુ લક્ષ્ય માત્રમાંજ અસ્થાને જવાથી યોગવિદ્યા નાશ પામે છે જેથી તાત્પર્ય એ છે કે, સિદ્ધિની અભિલાષાવાળો યોગી હઠવિદ્યાને ભલા પ્રકારે ગુપ્ત રાખે કારણ કે હઠયોગ વિદ્યા છે તે ગુપ્ત રાખવાથી વીર્યવાળી થાય છે અને પ્રકાશ કરવાથી વીર્યરહિત બની જાય છે ॥ ૧૧ ॥

सुराज्ये धार्मिकेदेशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥

धनुः प्रमाण पर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ॥

एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ ૧૨ ॥

બાનાર્થ—જ્યાં સુદર રાજ્ય હોય, જે દેશ ધર્મવાળો હોય, જ્યાં સુભિક્ષ એટલે દુષ્કાળ ન હોય; જ્યાં કોઈ પણ

પ્રકારનો ઉપદ્રવ ન હોય, જ્યાં ધનુષના પ્રમાણુ પર્યન્ત, શિલા, અગ્નિ કે જળ ન હોય અને જ્યાં એકાન્ત દેશ હોય તે દેશમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઈએ. ॥ ૧૨ ॥

વિવેચન.

હવે દોઢ શ્લોકથી હઠયોગના અભ્યાસના યોગ્ય દેશનું વર્ણન કરે છે કે, જે દેશમાં સારો રાગ હોય, તે દેશમાં હઠયોગીએ વસવું જોઈએ કારણ કે યથા રાજા તથા પ્રજા જેવો રાગ હોય છે તેવીજ તેની પ્રજા હોય છે જેથી મહાન્ પુરુષોના અનુભવ પ્રમાણે જ્યાં રાગ સારો ત્યાં પ્રજા સારી છે એમ સમજી કાઠપણુ પ્રકારના ઉપદ્રવની ચિંતા તજી હઠયોગી ત્યાં નિર્ભયપણે પોતાનો યોગ સાધી શકે છે જે દેશ ધર્મવાન હોય ત્યાં હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઈએ એવા અભિપ્રાયથી ગ્રંથકાર યોગીશ્રી દુષ્યામારામજી એમ સૂચવે છે કે, ધાર્મિક દેશમાં હઠયોગના અભ્યાસી મનુષ્યને અનુકૂળ બોજન આદિ લાભ થાય છે અર્થાત્ થયા કરે છે અને જે દેશમાં બિક્ષા નિયમિતપણે મળ્યા કરે છે તે દેશ હઠયોગી વાસ્તે સુંદર છે એમ કથન કરવાનું કારણ એ છે કે, હઠયોગીને પોતાના યોગમાં વિના પરિશ્રમે બિક્ષાદિ આવશ્યક વ્યવહારની પ્રાપ્તિ થવાથી ધણોજ સમય પ્રાપ્ત થાય છે જેથી તેને તેવાં સ્થાનમાં સાધનામાં પ્રતિબદ્ધ થી છોડાઈ હોય છે એથી બલાપ્રકારે કરી ધણો સમય તેનો યોગ સાધનામાં સુખે કરી પસાર થઈ શકે છે ઉપદ્રવ વિનાનો દેશ હઠયોગીને વાસ કરવા યોગ્ય કહ્યો છે ત્યાં એવો હેતુ છે કે જો ચોર વ્યાધિ આદિ અનેક ઉપદ્રવોવાળો દેશ હોય તો ત્યાં તેવા પ્રકારના યોગીને પોતાની યોગ સાધનામાં વારંવાર ભગ પડ્યા કરે છે વાસ્તે ઉપદ્રવ રહિત દેશ હઠયોગીને વસવા લાયક છે એમ કહ્યું છે ઉપદ્રવ વિનાનો દેશજ ચિરકાળ યોગ સાધના કરવા વાસ્તે યોગીને વસવા યોગ્ય છે. જ્યાં યોગીએ પોતાનું આસન કર્યું હોય ત્યાં તે આશ્રમની ચોમેર ધનુષ પ્રમાણુ પર્યન્ત એટલે આસપાસ ચાર ચાર હાથ સુધી શિલા નામ પથ્થરા, અગ્નિ, અને જળ વિગેરે ન હોવા જોઈએ એમ જે કહ્યું છે તેનો હેતુ એ છે કે, તેવા પ્રકારના આસનની રચના થવાથી શિત, અને ઉષ્ણ વિકારનો અભાવ હોય છે અને જે અભાવ યોગીએને હોવો જોઈએ કારણ કે વિકારના સંજવથી યોગ સાધનાના

ભજનો પણ અવશ્યમેવ સભવ છે હૃયોગીએ જે દેશમાં આશ્રમ કરવું જોઈએ તે દેશ વિજન-એકાન્ત હોવો જોઈએ એમ અંશકારે અભિપ્રાય દર્શાવ્યો છે તે એટલા વાસ્તે કે જ્યાં જન વિગેરેના સમૂહ હોય છે ત્યાં કકાસાદિ અનેક કલહોની ઉત્પત્તિનો સભવ હોવાથી યોગ સાધનાનું ભગત્વ સભવે છે વાસ્તે જ્યાં મનુષ્ય પશુ આદિના સચાર ન હોય તેવા વિજન દેશમાં હૃયોગીએ આશ્રમ કરવું એ ધણુ જ ઇચ્છવા લાયક છે આ બાબત બાગવતમાં પણ કથન છે કે—

‘ વાસે વહૂનાં કલહો ભવેદ્વાર્તા દ્વયોરપિ ’ ॥ભાગવત.॥

“ જ્યારે એ માણસો એકત્ર હોય ત્યારે પણ વાર્તાલાપનો અવાજ થાય છે ત્યારે ધણું મનુષ્યોના સમાગમથી તે સ્થાનમાં કાલાહલ થાય જ. ”

આ પ્રકારે આવા પ્રકારનાં વિજન સ્થાનમાં હઠાબ્યાસની ઇચ્છા-વાળો યોગી પુરૂષ પોતાનો મઠ બાંધી ત્યાં આશ્રમ કરે એમ યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવે છે અને તે અભિપ્રાયમાં શાસ્ત્રોની એકવાક્યતા છે એમ દર્શાવવા બાગવતનાં પ્રમાણથી સંકેત કરે છે.

આ હૃયોગ પ્રદીપિકા નામક ગ્રંથમાં કાઢેને એમ જોવામાં આવે કે કેટલાક શ્લોકોમાં અરધા અરધા શ્લોકોનું મૂળ કે ટીકાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી તો ત્યાં વિવેકી સજ્જને એમ સમજી લેવું કે તે નહીં આપેલા અરધા શ્લોકો મૂળ નથી પરંતુ ક્ષેપક તરીકે બીજાઓએ દાખલ કરેલા છે જ્યાં ક્ષેપકની ટીકા લખવા પ્રયોજન નથી કારણ કે યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી વિરચિત જે શ્લોકબદ્ધ હૃયોગપ્રદીપિકા છે તેનું જ ટીકા વિવેચનથી સ્પષ્ટીકરણ કરી તેઓ શ્રીનાથ ગ્રંથનો બાષાન્તરમાં વિસ્તારથી ફલિત કરવામાં મારે પોતાનો ગુજરાતી ટીકા લખનારા તરીકે મુખ્ય સિદ્ધાન્ત તેમજ ઉદ્દેશ છે જ્યાં જ્યાં ઇતર ગ્રંથથી આ ગ્રંથના ભેદની પ્રતીતિ થાય ત્યાં ત્યાં તે હકીકત મૂળ ન હોવાને લઈ આપી નથી એમ શ્લોકમાં અને ટીકામાં સમજી લેવું.

તાત્પર્ય એ છે કે—જ્યાં સુદર રાજ્ય, ધર્મને પ્રભાવ, સુકાળ, નિરપદ્રવ, અને ધનુષના પ્રમાણુ પર્યન્ત શિક્ષા અગ્નિ અને જળનો અભાવ, અને એકાંત હોય એવા સ્થાનમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હૃયોગીએ વસવું ॥ ૧૨ ॥

અત્પદ્મારમરંધ્રગત્ત્રિવિવરં નાત્યુચ્ચનીચાયતં
સમ્યગ્ગોમયસાન્દ્રક્ષિત્તમમલં નિઃશેષજંતૂઞ્જિતમ્ ॥
ચાક્ષો મંદપેદિકૂપરુચિરં પ્રાકારસંવેદિતં
પ્રોક્તંયોગમઠસ્યલક્ષણમિદં સિદ્ધૈર્હઠાભ્યાસિભિઃ ॥૧૩॥

ભાવાર્થ:—નાના દ્વારવાળો, જેના ધુમટમાં છિદ્ર ન હોય તેવો છિદ્ર વિનાના કોટવાળો, અત્યંત ઊંચો નહીં તેવો, અત્યંત નીચો નહીં તેવો, જેને ઉત્તમ પ્રકારે ચી-કણાં ગાયનાં છાણથી લીપવામાં આવેલો હોય તેવો, સ્વ-ચ્છ, જેમાં કોઈ જીવ જંતુ આવીને રહી ન શકે તેવો, જેના બહાર મંડપ વેદી કૂપ હોય તેવો, શોભાયમાન અને જેની ચારે બાજુઓપર દિવાલવાળો હોય તેવો મઠ છે તેને યોગમઠ એમ હઠયોગ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારા સિદ્ધો કહે છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારના લક્ષણવાળું જે ગૃહ છે તેને યોગીઓ યોગમઠનાં લક્ષણથી યોગ-મઠ કહે છે. ॥ ૧૩ ॥

વિવેચન

હવે આ શ્લોકમાં પ્રથમકાર યોગી આત્મારામજી યોગમઠનું લક્ષણ કહે છે જેનું દ્વાર છોટું હોય અર્થાત્ નાના બારણાવાળો મઠ છે તે યોગ સાધનામાં ઉત્તમ છે, જેમાં ગવાક્ષ આદિ છિદ્ર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગ વિદ્યાના સાધકે પસંદ કરવો જોઈએ જે મઠમાં ખાડા ન હોય અથવા તો જેમાં ઉદર વિગેરેનાં દર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગમઠ કહી શકાય અતિ ઊંચો—વિસ્તારવાળો નહીં તેમ અતિ સંકોચવાળો નીચો નહીં એવો મઠ યોગમઠ કહેવાય છે કારણ કે જો ઊંચો અને વિસ્તારવાળો મઠ હોય તો તેના ઉપર ચઢવામાં શ્રમ પડે છે અને જો અત્યંત નીચો હોય તો ઉતરવામાં શ્રમ પડે છે, અને અત્યંત વિસ્તારવાળો હોય તો દષ્ટિ દૂર જાય છે જેથી એ સર્વ આસનોનો નિષેધ કર્યો છે, કદાચ કોય એમ કહે કે અત્યુચ્ચ, નીચ, આયત, એ ત્રણે શબ્દોના અર્થ બિન્ન છે તેથી તેઓનો કર્મધારય—સમાસ કેમ કરી શકાય કારણ કે કર્મ ધારય સમાસ તો એવાં પદોનો થમા કરતો હોય છે કે જેનો અર્થ એકજ

થયા કરે છે, આ બાબત તત્પુરુષ સમાનાધિકરણ કર્મધારયઃ સામાનાધિકરણ તત્પુરુષને કર્મધારય કહે છે એમ સૂત્રમાં કહી છે આ શંકા ઠીક નથી કારણ કે મઠમાં ત્રણે પદોનું સામાનાધિકરણ છે અર્થાત્ અત્યુચ્ચ-નીચ-આયતરૂપ જે મઠ છે એથી જિન્ન મઠનું મહત્ત્વ છે કારણ કે અત્યુચ્ચનીચ આયત શબ્દોના સાથે ને શબ્દોના સમાસ થાય છે અને ને લોપ પામતો નથી અથવા ને એ તો અ-શયજ પદ છે એથી વિશેષણ વિશેષ્યના સાથે સમાસને પ્રાપ્ત થાય છે એ સૂત્રથી કર્મધારય સમાસ કરવામાં કાષ્ઠ પણ શંકા નથી. જે મઠને બલા પ્રકારે વીકટ ગોમયથી લીપેલો હોય છે અને જે મઠ સદાય સ્વચ્છ હોય છે અને જે મઠમાં મચ્છર, માંકણ, જીવા આદિ જીવુઓ ભરાતા નથી તથા જે મઠ બહારના ભાગમાં મડપ, વેદી, અને દૂપ વિગેરેથી સુશોભિત હોય છે અને જે મઠ બલા પ્રકારે કરી બીતોથી સર્વ બાજુઓ પર પરિવેષિત હોય છે તે મઠ યોગમઠના લક્ષણવાળો છે અને હઠયોગના અભ્યાસી સિદ્ધોએ તેવા મઠને યોગમઠ એવી સજા આપી છે નંદિકેશ્વર પુરાણમાં તો આ મઠનું લક્ષણ કહ્યું છે કે,

મંદિરં રમ્યવિન્યાસં મનોજ્ઞં ગંધવાસિતમ્ ।

ધૂપામોદાદિસુરભિકુસુમોત્કરમંદિતમ્ ॥ નં૦ પુ૦

જે મંદીરની રચના રમણીય છે, મનને પ્રિય લાગે એવી છે, અનેક પ્રકારના ગંધથી સુવાસિત જે મંદીર છે, ધૂપની સુગંધથી જે મંદીર સુગંધવાળું છે, અને જે મંદીર પુષ્પોની પરિમલથી અર્થાત્ પુષ્પોના સમુહની સુવાસથી સુવાસિત છે અને—

મુનિતીર્થનદીવૃક્ષપદ્મિનીશૈલશોભિતમ્ ।

ચિત્રકર્મ નિવર્દ્ધં ચ ચિત્રભેદવિચિત્રિતમ્ ॥ નં૦ પુ૦

જે મંદીર મુનિ, તીર્થ, નદી, વૃક્ષ, કમલિની, અને પર્વતથી સુશોભિત હોય છે, અને જે મંદીરમાં ચિત્રામણ કરવામાં આવ્યું હોય છે તેવું, અને જે મંદીર નાના પ્રકારના ચિત્રભેદથી વિચિત્રતા વાળું હોય છે તેવું—

કુર્યાદ્યોગઘૃહં ધીમાન્ સુરમ્યં શુભવર્ત્મના ।

દૃષ્ટ્વા ચિત્રગતા ઞ્છાંતાન્મુનીન્યાતિ મનઃ શ્રમમ્ ॥ નં૦ પુ૦

ઉક્ત પ્રકારનાં લક્ષણવાળું યોગગૃહ—યોગ મંદીર શુભ માર્ગ-
વાળું વિદ્વાન મનુષ્ય સુરમ્ય બનાવે અર્થાત તથા પ્રકારનાં સુરમ્ય
યોગ ગૃહને શુભ માર્ગદ્વારા શુદ્ધિમાન મનુષ્ય વિરચે. કારણ કે આમ
કરવાથી ચિત્રોમાં ચિત્રેલા શ્રી મુનિશ્યાની મુખમુદ્રા દેખીને મન પ્ર
સન્નતાને શમતાને પામે છે અર્થાત—

સિદ્ધાન્દૃષ્ટવા ચિત્રગતાન્ મતિરભ્યુદયમે ભવેત્ ।

મધ્યે યોગગૃહસ્પાથ લિખેત્સંસારમંડલમ્ ॥ નં० પુ० ॥

તે મંદીરની દિવાલાદિમાં ચિતરવામાં આવેલાં સિદ્ધ પુરૂષોનાં
ચિત્રોને દેખી કરીને શુદ્ધિમાં ઉદ્ધમની—ઉત્સાહની અભિવૃદ્ધિ થાય
છે આવા પ્રકારનાં ચિત્રમય યોગગૃહની મધ્યમાં સંસારનાં નાના પ્રકાર
નાં મંડળોનું ચિત્રામણુ કરે,

શ્મશાનં ચ મહાઘોરં નરકાંશ્ચ લિખેત્ ક્વચિત્ ।

તાન્દૃષ્ટવાભીષણાકારાન્ સંસારે સારવર્જિતે ॥ નં० પુ०

વળી આવા પ્રકારનાં રચવામાં આવેલાં યોગગૃહમાં નાના પ્ર
કારનાં રમશાન બૂમિના બયાનક ચિત્રોનું ચિત્રામણુ કરે અને મહા
ઘોર એવા નર્કોનાં ચિત્રોનું પણ ત્યાં લેખન કરે કારણ કે તેમ કર
વાથી અર્થાત આવા પ્રકારના બયાનક ચિત્રોને દેખીને સિદ્ધિને ઇચ્છ-
વાવાળા યોગી પુરૂષને—

અનવસાદો ભવતિ યોગી સિદ્ધ્યભિલાષુકઃ ।

પંચ્યંશ્ચ વ્યાધિતાન્ જંતૂન્નતાન્મત્તાંશ્ચલદ્વગાન્ ॥ નં० પુ०

આ અસાર સંસારમાં અનવસાદ નામ અનિશ્ચય થાય છે કારણ
કે નર્કોમાં યોગી, ઉન્મત્ત, વ્રણી (જખમવાળા) જગુર્યોને તે દેખે
છે અર્થાત જે યોગમાં પ્રવૃત્તિ નહીં થાય તે મને પણ આવા પ્રકાર
નાં બચકર નર્કની પ્રાપ્તિ થશે એમ તે યોગી સમજે છે વાસ્તે યોગ
ગૃહમાં તેવા પ્રકારનાં ચિત્રોની રચના કરવાની જરૂર છે એમ નહિ
શ્વર પુરાણમાં આ પ્રમાણે છ શ્લોકથી કથન કર્યું છે વાસ્તે પ્રત્યેક
હઠયોગ વિદ્યાને ઇચ્છનારા પુરૂષે પોતાનું યોગગૃહ ઉપરોક્ત લક્ષણ-
વાળું વિરચવું જોઈએ. આ પ્રકારે આ ગ્રંથના નાયક હાગવાન યો-
ગિન્દ્ર દેવના-મારામણ હઠયોગ વિદ્યાનું પ્રતિપાદન કર્યો પછી તે
વિદ્યા સંપાદન કરવા વાસ્તે અધિકારી વર્ગના કસ્યાણુર્થે આ ગ્રંથ

શાસ્ત્રલવિક્રિડિત ઇદની રચનાથી યોગમઠનું પશુ લક્ષણ બતાવી તેવા મઠમાં નિવાસ કરવા યોગ વિદ્યાના અધિકારીઓને ખાત્રી જરૂર બતાવે છે. હત્યલમ્ ॥ ૧૩ ॥

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वधिताविबर्जितः ॥

गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ —આવા પ્રકારના એટલે કે પૂર્વે જેનાં લક્ષણો બતાવ્યાં છે તેવા યોગગૃહમાં-યોગમઠમાં-યોગ મંદીરમાં સ્થિતિ કરી સર્વ ચિન્તાઓનો ત્યાગ કરી એટલે કે મનના મિથ્યા સંકલ્પ વિકલ્પોથી વિરામ પામી શુદ્ધિએ ઉપદેશોદ્ધા માર્ગના અનુસારે કેવળ યોગવિદ્યાનોજ સાધન કરનારા પુરૂષે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ॥ ૧૪ ॥

विवेचन.

મઠના લક્ષણો કહ્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવન સ્વાત્મારામજી હવે તે મઠમાં કરવા યોગ્ય કર્મોને કહે છે કે, સંપૂર્ણ ચિન્તાઓથી રહિત મનુષ્ય આવા પ્રકારના મઠમાં નિવાસ કરીને શુદ્ધિએ ઉપદેશોદ્ધા માર્ગ હોય તદનુસારે સદાકાળ યોગવિદ્યાનો અભ્યાસ કરે આ શ્લોકમાં **एष पद्वि** એમ સુચવ્યું છે કે, અન્ય કર્મોનો અભ્યાસ વિધિકારી થાય છે અને આજ વાત યોગખીજ નામક ગ્રંથમાં કહી છે કે,

मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ।

गुरुवक्रमसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ योगबीजे ॥

જેઓશ્રીએ સર્વ વાયુપર વિજય કર્યો છે તેવા સદ્યશ્રને સદાકાળ સેવવા જોઈએ અર્થાત્ તેઓશ્રીની નિરતર સેવા કરવી જોઈએ કારણ કે તેમ થાય છે ત્યારે શુદ્ધિના મુખકમળના પ્રસાદના પ્રભા વધી બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પ્રાણોનો વિજય કરે છે અર્થાત્ વાયુના વિજયી સદ્યશ્રની સેવા કરવી અને તેઓની કૃષ્ણાના યોગથી બુદ્ધિમાન મનુષ્યે પ્રાણોનો વિજય કરવો ॥ યોગખીજ ॥

વળી આ ખાત્રત રાજયોગ નામક પ્રકરણમાં લખ્યું કે,

**वेदान्ततर्कोक्तिभिरांगमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।**

ધ્યાનાદિભિઃ સત્કરણૈર્ન ગમ્ય

ચિન્તામણિહોકગુરું વિહાયઃ

॥ રાજયોગ ॥

વેદાન્તનાં વચનોથી, તર્કશાસ્ત્રનાં વચનોથી, વેદવચનોથી, નાના પ્રકારનાં શાસ્ત્રના સમૂહોથી, ધ્યાનાદિ વડેથી, વશીભૂત ઇન્દ્રિયોથી પણ ચિન્તામણિરૂપ યોગની પ્રાપ્તિ એક સદ્ગુરૂને ત્યાગ થવાથી થતી નથી અર્થાત્ ગુરૂદ્વારાજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. ૨૬૬ પુરાણમાં પણ લખેલ છે કે,—

॥ રાજયોગ ॥

આચાર્યાદ્યોગસર્વસ્વમવાપ્ય સ્થિરધીઃ સ્વયમ્ ।

યથોક્તં લભતે તેન પ્રાપ્નોત્યપિ ચ નિર્ઘૃતીમ્ ॥

સ્થિર શુદ્ધિવાળો મનુષ્ય આચાર્યગુરૂદ્વારા યોગનાં સર્વસ્વને ઈષ્ટલે સંપૂર્ણ યોગ રહસ્યને જાણી કરીને યથોક્ત નામ શાસ્ત્રોક્ત રૂળને પામે છે.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે,—

ગુરુપ્રસાદાલ્લભતે યોગમષ્ટાંગસંયુતમ્ ।

શિવપ્રસાદાલ્લભતે યોગસિદ્ધિં ચ શાશ્વતીમ્ ॥ સુ. આ.

સદ્ગુરૂના પ્રસાદથી અધિકારી શિષ્ય અષ્ટાંગ સહિત યોગવિદ્યાને પામે છે અને શિવજીની કૃપાથી સનાતન યોગસિદ્ધિને તે મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

યસ્ય દેવે પરાભક્તિર્યથા દેવે તથા ગુરૌ ।

તસ્યૈતે કથિતા હ્યર્થાઃ પ્રકાશન્તે મહાત્મનઃ ॥ સુ. આ.

જેઓની દેવતામાં પરમ ભક્તિ છે અને જેવી દેવતામાં ભક્તિ છે તેવીજ ભક્તિ જેઓને ગુરૂપ્રત્યે હોય છે તેવા મહાત્માઓને શાસ્ત્રમાં કહેવામાં આવેલા સ્મરણા પદાર્થ સાક્ષાત્-પ્રકાશિત થાય છે

આચાર્યવાન્ પુરુષો વેદ અને તદ્વિજ્ઞાનાર્થે શ્રોત્રીયં બ્રહ્મ નિષ્ણ૦૦૦ ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પણ જે સદ્ગુરૂવાળો છે અથવા તે જેઓને આત્મજ્ઞાનની ઇચ્છા છે તેઓજ ગુરૂરૂપાથી યોગવિદ્યાદ્વારા કે બલવિદ્યાદ્વારા ઇષ્ટ વસ્તુને પામે છે

તાત્પર્ય એ છે કે, પૂર્વોક્ત પ્રકારનાં લક્ષણવાળા મઠમાં સ્થિત કરી સંપૂર્ણ ચિંતાઓથી રહિત મનુષ્ય ગુરૂએ ઉપદેશોક્તા માર્ગ દ્વારા સદાકાળ યોગવિદ્યાનો અભ્યાસ કર્યા કરે

આ પ્રમાણે ક્યાણુ ભગવાન યોગનિધિ દેવાત્મારામજી મહારાજ મઠમાં રહી જે મઠવાસી મનુષ્યના કર્તવ્યો છે તેની દિશા બતાવે છે, જેથી પ્રત્યેક યોગાભ્યાસીએ એ ભગવાનશ્રીના ઉપદેશાનુસાર મઠ વિરમી તેમાં નિવાસ કરી ઉપદિષ્ટ કર્તવ્યોનુ આચરણુ કરવુ જોઈએ અને એમ થાય તોજ યોગવિદ્યાદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા મળવાનો માર્ગ કલ્યાણુ હેતુ છે અન્યથા નથીજ **इत्यलम् ॥ ૧૪ ॥**

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥

जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ ૧૫ ॥

ભાવાર્થ—અત્યન્ત આહાર, અત્યન્ત પરિશ્રમ, અત્યન્ત બકવાદ, નિયમોનો અનાદર, મનુષ્યોનો સમાગમ, ચંચળતા, એ છ દોષોથી યોગનો વિનાશ નામ ભંગ થાય છે. **॥ ૧૫ ॥**

વિવેચન.

હવે આ પદરમાં શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન યોગના પ્રતિબધોનું દર્શન કરાવે છે. અત્યાહાર એ યોગનો પ્રથમ પ્રતિબધ છે. આપણે બહુ ભોજન કરીએ છીએ તો આપણાં વ્યવહારનાં કાર્યોમાં પણ સમયપર સજ થઈ શકતા નથી તો પછી યોગ જેવું બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિનું પ્રયત્ન સાધન સપાદન કરવા કેટલા બધા મિતાહારની જરૂર હોય એ બાબત વાચક વર્ગ વિચારશે અને ભોજન કરવાથી નિન્દા, આળસ, અસાવધતા છત્યાદિ અનેક આસુરી સપતિનો મનોરાજ્યમાં વિસ્તાર થઈ શુદ્ધ વિચારોને તથા અનેક શુભ માર્ગોની સામગ્રીરૂપ સદ્ગુણોને હાનિ પહોંચે છે એટલુંજ નહીં પરંતુ વિશેષ અન્યથી યોગગ્રસ્ત શરીર ચર્તા વ્યવહારમાં પણ પ્રતિકૂળતાને વશ થઈ ઇચ્છિત લાભો આપણે ગુમાવીએ છીએ તો પછી પરમાર્થમાં એથી શુ શુ હાનિ ન થાય કારણ કે તે લાભ તો વ્યવહારના લાભની જેમ ક્ષણિક નથી પરંતુ સનાતન લાભ છે સારાશ એ છે કે યોગવિદ્યાના કે બ્રહ્મ વિદ્યાના કે ગમે તે પ્રકારની શુભ પ્રાપ્તિના ઇચ્છાવાળાએ મિતાહારી રહેવું જોઈએ આ સબધમાં મહાશય નથુરામશર્મા કથે છે કે—“સ્વાદને માટે નહીં પણ કેવળ દેહ રક્ષાને અર્થે” ઇશ્વર પ્રસાદથી મળેલા અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે. બહુ અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી

રાગની ઉત્પત્તિ થઇ શાંતિનો ભંગ થાય છે જેટલો આહાર સૂખપૂર્વક પાચન થઇ શકે તેટલો લેવો અર્થાત્ ઉદરના બે ભાગ અન્નથી પૂરવા, એક ભાગ પાણીથી પૂરવો ને એક ભાગ પવન સાફ ખાલી રાખવો. ધૂન, કમોદના ચોખા, જવ, સાડી, સામો, નીવાર, દૂધ, મધ, લી, માખણ પરવળ, ફણસ, સુરણ, રતાળુ, મગ, આદુ, સુંઠ, તુવેર, સાકર, ખાંડ, જીરૂ, વરીઆળી, શકરિયા, તાંદળજી, તુરિયા, ખરખોડી, ફળાં, આલુ, બટાટા, દાઢમ, શેરડી, નાલિયેર, કીસમીસ, અશુર, એલાઇચી, જાયફળ, લવિંગ, નાગરવેલનું પાન, રીંગણાં, ખજૂર, આદિ સાત્ત્વિક બદ્ધ પદાર્થો છે મિતાહારીએ ઉક્ત સાત્ત્વિકને પથ્ય પદાર્થોનું ભોજન પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી ખાવું જોઇએ સાધકે અતિશય ખાટા, તુરા, કડવા, તીખા, ઉના, ખારા કે તેલવાળા પદાર્થો, નેમજ લસણ કુંગળી, ગાજર, ગોળ, કલથી, વાયકુ લીલુ શાક, તેલ, તેલ, સર્પવ, ઘોર, ખોળ, જીવાર, બાજરો, મરચાં, મરી, દહીં છાશ, આખલી, કાઠાં, લીંબુ, કચી કેરી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજી, મધ, માંસ, મત્સ્ય, અપીણ, ચરસ, કાજી, રાઇ, કેદારા, બટી, બાવટો, કાળુ, તાડફળ, મસુર, મટર, ચોખા, મઠ, ચીણો, કાંગ, વાલ, વટાણા, ચણા, અડદ ને હિંગ એ પદાર્થોમાંથી નિષિદ્ધ પદાર્થો તજવા જોઇએ પ્રસંગ-વશાત્ તેમાંનો કોઈ પદાર્થ જે શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ હોય નહીં તે ખાવો પડે તો અલ્પ પરિમાણમાં ખાવો ટાઢા, બળી ગયેલા, ને અત કરણને દુષ્પ ઉત્પન્ન કરનારા તમોગુણી પદાર્થો તજવા જોઇએ પહેલાં રાંધેલું હોય ને પછી ફરીથી ઉત્તુ કર્યું હોય તેવું અન્ન, રનેહ, -ધૃત કે ચિકાશરહિત પદાર્થ, દૂષિત અન્ન, અને ખાસ આવી ગયો હોય તેવો પદાર્થ, એ સર્વ પણુ યોગીએ તજવા જોઇએ મધુર, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, અત કરણને શાન્તિમાં રાખનારા, આરોગ્યવર્ધક, અને પવિત્ર બદ્ધ તથા પેય પદાર્થો પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગીએ નિષ-મિતપણે ખાવાપીવા જોઇએ અત્યાહારથી પ્રાણુવહા નાડીઓ કફાદિથી વ્યાકુળ થાય છે ને અનાહારથી તે નાડીઓ પિત્તથી ઉષ્ણ થઇ જાય છે તેથી પ્રાણોનો નિરોધ જોઇએ તેવી રીતે થઇ શકતો નથી માટેજ શ્રી અમૃતબિંદુ ઉપનિષદમાં “અત્યાહારમનાહારં નિત્યં યોગી શિવર્જયેત્” “ક્ષુધાથી અત્યત્ અધિક અને અત્યત્ અલ્પ આ-હારનો યોગીએ સર્વદા ત્યાગ કરવો” એ વક્તવ્યે યોગીને અત્યાહાર તથા અનાહાર કરવાની ના કહી છે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ એવાજ આશયથી કહેવામાં આવ્યું છે કે—

“ નાત્યશ્વતસ્તુ યોગોસ્તિ ન ચૈકાંતમનશ્વતઃ

અર્થ—અત્યંત ભોજન કરનારાને તથા કેવળ ઉપવાસ કરનારાને યોગ સિદ્ધ થતોજ નથી

પ્રાણુનો જ્ય થતાં સુધી ભોજન સખધી સર્વ નિયમોનુ સાધકે પાલન કરવાનુ છે. અભ્યાસની દૃઢતા થયા પછી એવા નિયમની વિશેષ અપેક્ષા નથી. આ બાબત વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ માટે શ્રીશિવ સહિતા તથા શ્રીમોક્ષ ધર્મમાં અભ્યાસકાલે એ મથાળાનાળા શ્લોકમાં તથા કળાનાં મક્ષણે એ મથાળાથી શ્રીમોક્ષધર્મમાં જોઇ લેવુ. ॥ ૧૫ ॥

ઉત્સાહાત્સાહસાદૈર્યાતસ્વજ્ઞાનાચ્ચનિશ્ચયાત્ ।

જનસંગપરિત્યાગાત્પદ્ધિર્યોગઃ પ્રસિદ્ધયતિ ॥૧૬॥

ભાવાર્થ—ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય, તત્ત્વજ્ઞાન, નિશ્ચય, અને જનસમાગમનો પરિત્યાગ એ છ નિયમોથી યોગની સિદ્ધિ થાય છે. ॥ ૧૫ ॥

વિવેચન.

પૂર્વ શ્લોકમાં યોગના બાધક પ્રતિબધો કહ્યા અને હવે આ શ્લોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામણ યોગના સાધકરૂપ મુખ્ય નિયમોને કહે છે વિષયોમાં લાગી ગયેલા ચિત્તનો રોધ કરવો અર્થાત તે ચિત્તને સ્વલક્ષ્ય પ્રતિ નિયત રાખવુ તેનુ નામ ઉત્સાહ કહેવાય છે વ્યવહારમાં પણ જે કાર્યમાં ચિત્ત બરાબર ચોડીને કામ કર્યુ હોય તે કામ સુધરે છે તેમ પરમાર્થમાં પણ પોતાનાં લક્ષ્યપ્રતિ પોતાના મનની સ્થિતિ કરવી તેને ઉત્સાહ કહે છે અને તેથી પરમાર્થ સુધરે છે અર્થાત યોગભગ થતો નથી. લક્ષ્ય સ્થાનમાંથી ખસેલુ મન છે તે પર્વતમાંથી દડતા દડાની જેમ અધોગતિ પામે છે અને લક્ષ્યે ચોટિલું ચિત્ત છે તે કાલે કરીને પરમાત્મમય એટલે લક્ષ્યવસ્તુના સ્વરૂપાકાર થાય છે અર્થાત તે ચિત્ત ચિત્ત મટી જઈ અચિત્ત નામ ચેતનતાના ભાવને પામે છે આ પ્રકારે યોગાભ્યાસીને ઉત્સાહ રાખવારૂવ કર્તવ્ય અવસ્થમેવ કરવાનુ છે કારણ કે નિરૂત્સાહી ચિત્ત વ્યવહારનાં ક્ષણિક ફળને પાળવા યોગ્ય નથી તો પરમાર્થનો સનાતન લાભ તો તેવા પ્રકારનાં મનથી કયાંથી લઇ શકાય. બીજો નિયમ છે તે સાહસ ધારણ

કરવા રૂપ છે જે કૃતિને વ્યવહારમાં આપણે વિચાર કરી કરીએ છીએ અને તેમાં શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ દર્શાવીએ છીએ તે સાહસ કહેવાય છે અને એવા પ્રકારનાં સાહસથી પરશુરામાદિ અનેક નરવીરોએ વ્યવહાર ભૂમિપર વિજય મેળવ્યો છે પરંતુ વિચારપૂર્વક નહીં કન્ટા કેવળ ઉતાવળી યુદ્ધિથી જે કૃતિ કરી નાંખીએ છીએ તે સાહસ જુષણરૂપ નથી પણ દૂષણ રૂપ છે આવા પ્રકારે કરીને પરમાર્થમાં પણ અર્થાત્ પ્રકૃતમાં યોગ સાધનામાં પણ સત્યાસત્યના વિચારપૂર્વક સાધક મનુષ્ય જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે તે સાહસ કહેવાય છે અને તેવા પ્રકારનાં સાહસથી સાધક પુરૂષ વિજય પામે છે આણ્યામાદિ અનેક યોગના સકેતોને વિચાર કર્યા વિના તથા યોગના ટેટલાક પૂર્વા પર સબધો તપાસ્યા વિના જે કોઈ સાધક પુરૂષ કેવળ પ્રકૃતિની ચચળતાને વશ થઈ યોગાચરણમાં ઉતાવળ કરી નાખે છે તે સાહસ દૂષણ રૂપ છે અને તે સાધકને સ્વમાર્ગથી પતન કરાવનાર છે સારાંશ એ છે કે સાધ્ય અસાધ્યના વિચારપૂર્વક જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ છે તે સાહસ છે અને તેના સમાશ્રયથી સાધકને યોગ સાધનામાં નવિન બળ પ્રગટે છે એ આશયથી સ્વાત્મારામજી મહારાજ તેનો આદર કરવા પ્રત્યેક હઠાબ્યાસી પુરૂષને આ શ્લોકમાં ઉપદેશે છે કોઈ મહાઈષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિમાં તે વસ્તુ કાળ જતા અને પ્રાપ્ત થશે એવી શાન્તિપૂર્વક અપ્રાપ્તિના વિચારથી ખેદ ન કરતા વ્રતિને શાન્ત રાખવી તેને ધૈર્ય કહેવાય છે આવા પ્રકારનાં ઉત્તમ ધૈર્યથી હરિશ્ચંદ્રાદિ મહાન રાજવીરો આ કર્મભૂમિપર વિજય પામ્યા છે તે પછી પરમાર્થમાં આવા ધૈર્યનો સમાશ્રય કરવામાં આવે તો તેથી સાધકને સત્વર લાભ થવા સંભવ છે હમણા નહીં તો અબ્યાસની પરિપક્વ દશા થતાં માત્ર આખા જીવનમાં કે જન્માતરમાં અને યોગ પ્રાપ્તિ અવશ્યમેવ થવાની છે એમ શ્રદ્ધા રાખી પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં ખેદનો પરિત્યાગ કરી સ્વકર્મ માત્રમાં ઉત્સાહ-પૂર્વક નિરંતર પ્રવૃત્તિ કર્યા કરવી તેનું નામ ધૈર્ય છે. આવા પ્રકારનાં ધૈર્યને ધારણ કરવા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામ પ્રત્યેક હઠાબ્યાસી સાધક પુરૂષને પ્રબોધે છે આ શ્લોકથી બ્રહ્મલોક સુધીના ભોગો-પદાર્થો ઇત્યાદિ તમામ નશ્વર છે અર્થાત્ ઝાંઝવાનાં પાણીની જેમ સકળ વિષયો મિથ્યા છે અને વાસ્તવિક એકજ ચેતનરૂપ સ્વયં પ્રકાશ બ્રહ્મ છે તેજ પરમ સત્ય છે તેજ પરમ સત્ય છે એથી વિચારોના અનાદર પૂર્વક એટલે કે સ્વર્ગોદિ વૈભવોની ઇચ્છા વિના અખડ સનાતન પરમ અદ્વૈતપદની પ્રાપ્તિની અ-

બિલાપાથી તે વસ્તુમાંજ સત્ય બુદ્ધિરૂપ વૃત્તનો ઉત્કર્ષ છે તે તત્ત્વજ્ઞાન છે અને આ તત્ત્વજ્ઞાનરૂપ ઉત્તમ વ્રત હઠાભ્યાસી પુરૂષે પરમ પાલનનું છે એથી તેનો આદર કરવા અથકાર યોગીશ્રી પુણ્યશ્રી સ્વાત્મા રામજી આદેશ કરે છે શાસ્ત્ર વાક્યમાં અને પોતાના ગુરૂનાં વાક્યોમાં જે વિશ્વાસ બુદ્ધિ છે તે વિશ્વાસ બુદ્ધિરૂપ શ્રદ્ધારૂપ નિશ્ચય કહેવાય છે આવા નિશ્ચયને ધારણ કરવાથી યોગની સિદ્ધિ થતી હોવાથી યોગીવર્ધ આત્મારામજી તેનું પાલન કરવા આ શ્લોકમાં સાધક વર્ગને ઉપદેશ છે વ્યવહારમાં પણ આપણે આપણા ઇચ્છિત કાર્યમાં આડા આવતા કેટલાક કાર્યહિન્તા મનુષ્યોનો કટકવત્ પરિત્યાગ કરીએ છીએ અને તેમ કરવ યોજ આપણે આપણા કાર્યમાં વિજ્ય પામીએ છીએ તો હઠયોગને સિદ્ધ કરવા તે માર્ગમાં બાહ્યતર જે પ્રતિબંધ હોય તેના ત્યાગ કરવો જોઈએ જેથી પૂર્વશ્લોકમાં કટલાક આંતર પ્રતિબંધોને દર્શાવી આ નૂતન શ્લોકમાં કેટલીક ઉત્તમ નિયમોની સામગ્રીની વિધિ કરી તેના અતમા ભગવાન યોગેન્દ્ર નિષેધરૂપે પણ ઉપદેશ કરે છે કે જે મનુષ્યો યોગ વિદ્યામાં અશ્રદ્ધાળુ હોય, જેઓ યોગ વિદ્યાની નિંદા કરતા હોય, જેઓ એ ઉજ્જવળ માર્ગથી બ્રહ્મ કરવા અનેક પ્રકારનાં વિધિ નાખતા હોય તથા જે પુરૂષો પ્રત્યેક પ્રકારે યોગવિરુદ્ધ આદર્શો દર્શાવી કેવળ દ્વેષબુદ્ધિથી તેના સાધકપુરૂષોને બેભેરવા બવમાં બ્રમણ કરતા હોય તેવા પુરૂષોનો હઠયોગ વિદ્યાને સપાદન કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યોએ ત્યાગ કરવો જોઈએ એટલુંજ નહીં પરંતુ જન સમાગમ પોતેજ યોગમાં તો ચિત્તને લક્ષ્યથી બ્રહ્મ કરનાર છે જેથી યોગીએ તો તેના પણ સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ આ પ્રમાણે આ છ પ્રકારની વસ્તુઓથી નિયમોથી સત્વર યોગ સિદ્ધિ થાય છે યોગાભ્યાસીને પામવાના નિયમોના સળધમાં તથા યમના સળધમાં યોગવેત્તા પડિતો કહે છે કે,

અર્હિમા સત્યમસ્તેયં વ્રહ્મચર્યં ક્ષમા ધૃતિઃ ।

દયાર્જવં મિતાહારઃ શૌચં ચૈવ યમા દશ. ॥ ૧ ॥

તપઃ સંતોષ આસ્તિક્યં ટાનમૌશ્વરપૂજનમ્ ॥

સિદ્ધાન્તવાક્યશ્રવણં દ્વીમતી ચ તપો હુતમ્ ॥ ૨ ॥

નિયમા દશ સંપ્રોક્તા યોગશાસ્ત્રવિશારદૈઃ ॥”

અહિંસા અર્થાત્ હિંસાનો ત્યાગ, સત્ય, ચોરીનો ત્યાગ, બ્રહ્મચર્ય

ક્ષમા, ધીરતા, દયા, નમ્રતા, મિતાહાર, મને સૌચ નામ પવિત્રતા એ દશ પ્રકારના યમો કહેવાય છે અને તપ, સતોષ, આસ્તિકતા, (પરલોકાકાંક્ષિને માનવુ તે) દાન, ઇશ્વરનુ પુજન, સિદ્ધાન્ત વાક્યોનું શ્રવણ, લજ્જા, શુદ્ધિ, તપ અને હોમ એ દશ પ્રકારના નિયમો છે. આ યમ નિયમો યોગશાસ્ત્રના વેત્તાચ્ચાએ કહ્યા છે.

આ પ્રમાણે સ્વાત્માગમજી મહારાજ યોગના પ્રતિપદ્ધત તથા સાધકોને કહી બતાવી આસનના લક્ષણો દર્શાવવા પ્રથમ આસનનુ ક્રીડા કહેવા પ્રવૃત્તિ કરે છે કે— ॥ ૧૬ ॥

હઠસ્ય પ્રથમાંગત્વાદાસનં પૂર્વમુચ્યતે ॥

કુર્યાત્તદાસનં સ્થૈર્યમારોગ્યં ચાંગલાઘવમ્ ॥ ૧૭ ॥

ભાવાર્થ—હઠયોગના પ્રથમ અંગત્વથી અર્થાત હઠ-યોગનું પહેલું અંગ જે આસન છે તેને પ્રથમ કહે છે. અંગલાઘવ, સ્થૈર્ય, અને આરોગ્ય આસન કરવું. ॥ ૧૬ ॥

વિવેચન.

પ્રથમ આસનના કથનમાં સંગતિને અને ધ્રુણને કહે છે કે, હઠયોગના અંગોમાં આસન છે તે પ્રથમ અંગ છે વારતે પ્રથમ તેને કહેવામાં આવે છે એમ યોગીન્દ્ર ભગવાન પ્રતિજ્ઞા કરે છે હઠ-યોગના ચાર અંગો કહેવામાં આવશે તેમાં પ્રથમ અંગ આસન છે. બીજી કુભક-પ્રાણાયામ અંગ છે, ત્રીજી અંગ છે અને નાદનુ અનુસંધાન એ ચોથું અંગ છે પ્રત્યાહારથી સમાધિ પર્યન્તનો અતર્ભાવ નાદમાં થઇ જાય છે આ ચાર અંગોમાં આસન પ્રથમ અંગ છે એથી પહેલ વહેલુ એનુંજ વર્ણન કરવામાં આવે છે આ આસનની સ્થિરતા હોવી જોઈએ એટલે કે તે સ્થિર હોવુ જોઈએ અર્થાત આસન છે તે દેહ અને મનની ચંચળતા રૂપ રોગેશુના ધર્મો છે તેનો નાશ કરનાર છે કારણ કે ‘આસ-નેન રજો હન્તિ’ એ આત્મ વાક્યમાં એમ લખવામાં આવ્યું છે કે આસન વડે કરીને યોગી રોગેશુનો નાશ કરે છે આસનને આરોગ્યકારક કહ્યું તેમાં એ હેતુ છે કે આસન પોતેજ આરોગ્યના આપનાર છે અર્થાત આસનથી મનમાં—ચિત્તમાં, વિક્ષેપરૂપ રોગ પ્રગટ પામતો નથી, કારણ કે ભગવાન ભાષ્યકાર યોગીપતજ-લિએ પોતાના યોગસૂત્ર ભાષ્યમાં લખેલું છે કે, “વ્યાધિરુ-

સ્થામસંશયપ્રમાદાલસ્યાવિરતિર્ઘ્નાતિદશેનાલઙ્ઘ્યભૂમિકત્વાડમઘ
સ્થિતત્વાનિ ચિન્તિચક્ષેપાસ્તેડતરાયા ” વ્યાધિ ઉત્થાન-સ-
શ્ચય-પ્રમાદ-આલસ્ય-અવિરતિ-ઘ્નાતિ-દર્શન-અલઙ્ઘ્યભૂમિ-(પૂર્વોક્ત
ભૂમિઓનું ન મળવાપણું) અનવસ્થિતિ (ચચળતા) એ બધા ચિ-
ત્તાના ગેગો છે અર્થાત્ એ બધા ચિત્તને વિક્ષેપરૂપ વિદ્યો છે.
વળી આસનને અગલાધવ કહ્યું છે ત્યાં હંતુ એવો છે કે આસન
તેવુંજ છે કારણ કે આસન છે તે લાધવ ગૌરવરૂપ તમોને
શુણના ધર્મનું નાશક છે અને શ્લોકમા ચ્ચકારનો પાઠ છે એ એમ
સૂચવે છે કે ક્ષુધાની વૃદ્ધિ આદિ પણું ન હોવા જ્ઞેષ્ઠ્ય અર્થાત્ એવા
પ્રકારનું આસન હોવું જ્ઞેષ્ઠ્ય કે જ્ઞેષ્ઠા કરી સ્થિરતા, આરોગ્યતા,
અગ લાધવ અને ક્ષુધાની નિવૃત્તિ અર્થાત્ તૃપ્તિ સદાય રહ્યા કરે.
इत्यलम् ॥ ૧૭ ॥

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ॥

अंगीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ ૧૮ ॥

ભાવાર્થ.—વસિષ્ઠાદિ મુનિઓએ, અને મત્સ્યેન્દ્રાદિ
યોગીઓએ કેટલાક પ્રકારના ભિન્ન ભિન્ન આસનો સ્વીકાર્યા
છે તેમાંથી કેટલાક આ સ્થળમાં કહેવામાં આવે છે. ॥૧૮॥

विवेचन.

જે જે આસનો વસિષ્ઠાદિ મુનિઓને સમત છે એમર્થાત્
શ્રેષ્ઠ આસનોનું વર્ણન કરવાની યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી
પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે, વસિષ્ઠ છે મુખ્ય જેમાં ૬ વા મનનના કર્તા મનન
શીળ મુનિઓએ અને ચ્ચકારનો પાઠ છે તેથી મત્રના જ્ઞાતાઓએ
અને મત્સ્યેન્દ્રનાથ મુખ્ય છે જેમાં એવા યોગીઓ જ્ઞલધરનાથાદિઓએ
અર્થાત્ હૃદયોગ વિદ્યાના અભ્યાસીઓએ અને ચ્ચકારનો પાઠ છે તેથી
મુદ્રા આદિકના જ્ઞાતાઓએ અંગીકાર કરેલા જે ચોરાશી ૮૪ આસનો
છે એમાં કેટલાએક આસનો હું અહીં કહું છું જો કે બન્નેનું
મનન અને હૃદયોગનો અભ્યાસ હતા તથાપિ વસિષ્ઠાદિકાને મનન
મુખ્ય હતું અને મત્સ્યેન્દ્રાદિકાને હૃદયોગનો અભ્યાસ મુખ્ય હતો
એથી ઉભયનો પાઠ શ્લોકમાં જુદો જુદો દર્શાવ્યો છે, આ પ્રથમ
વાચકવર્ગને ખાસ ઉપયોગી થવાના ઉદ્દેશથી યોગના ચોરાશી આ-

સનોતું ઇતર યથોના પ્રમાણથી વિસ્તારપૂર્વક આગળ વિવેચન કરવામાં આવશે. ॥ ૧૮ ॥

જાનૂર્વોરંતરે સમ્યક્ત્વા પાદતલે ઉભે ॥

ઋજુકાયઃ સમાસીનઃ સ્વાસ્તિકં તત્પચક્ષતે ॥ ૧૯ ॥

જાનુ—ધૂટણો અને સાથળોની વચ્ચે પગના બન્ને તળીયા ઘસાવી કરી સાવધાનીપૂર્વક બેસવું તેને સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

વિવેચન.

ભગવાન યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામણ હવે સ્વસ્તિકાસનને ઉપલક્ષે છે. જાનુ નામ ધૂટણુ આ સ્થળમાં ધૂટણુ શબ્દથી ધૂટણુની સનધિમાં જે જાગ-સાથળને પ્રદેશ છે તે સમજવો. **ઋજુકાય** સમતોલ કાયા વાળા થઇને એટલે કે હાલ્યા ચાલ્યા વગર મિથરશરીરવાળા થઇને બેસવું આના પ્રકારનું જે બેસવું છે તેને યોગવેતાઓ સ્વસ્તિકાસન કહે છે, શ્રીધરજી પણ કહે છે કે—

ઉરુજંઘાંતરાધાય પ્રપદે જાનુમધ્યગે ।

યોગિનો યદવસ્થાનં સ્વાસ્તિકં તદ્દિદુર્બુધા ॥ શ્રીધર ॥

સાથળ અને ધૂટણુની વચ્ચે પગના બન્ને તળીયા દબાવીને યોગીઓનું જે અવસ્થાન હોય છે તેને સુત પુરૂષો અર્થાત યોગવેતાઓ સ્વસ્તિકાસન કહે છે

સવ્યે દક્ષિણગુલ્ફ તુ પૃષ્ઠપાર્શ્વે નિયોજયેત્ ॥

દક્ષિણેઽપિ તથા સવ્યં ગોમુખં ગોમુખાકૃતિ ॥ ૨૦ ॥

ભાવાર્થ — કટીના ડાબા ભાગમાં જમણો ગુલ્ફ ટકાવવો અને જમણા ભાગમાં ડાબો ગુલ્ફ ટકાવવો એથી જે ગોમુખના સમાન આકાર બંધાય તેને ગોમુખાસન કહેવામાં આવે છે. ॥ ૨૦ ॥

વિવેચન.

ડાબી બાજુની કેડના નીચલા ભાગમાં જમણા પગની એડી ટકાવવી અને જમણી બાજુની કેડના અધાભાગમાં ડાબા પગની એડી રાખવી એટલે પછવાડે ગાયના મુખ જેવો આકાર થાય તેમ બેસવું તેને યોગવેતાઓ ગોમુખાસન કહે છે ॥ ૨૦ ॥

एकं पादं तथैक स्मिन्निव्यमेदुरुणिस्थितम् ॥

इतरस्मिंस्तथा चोरं वीरासनमितीरितम् ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—જમણા પગને ડાબા સાથળ પર મુકવો અને ડાબા પગને જમણા સાથળ નીચે મુકવો અને વીરાસન કહેવામાં આવે છે. ॥ ૨૧ ॥

गुदं निरुद्धय गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ॥

कूर्मासनं भवेदेतदिति योगावेदो विदुः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ—ઉભય ગુદ્દેશવડે ગુદાના વિપરીત ક્રમથી અર્થાત્ દક્ષિણથી વામ ભાગ અને વામથી દક્ષિણ ભાગને રોકી જે સાવધાનીથી અવસ્થાન કરવું તેનું નામ કુર્માસન છે એમ યોગવેત્તાઓ કહે છે

વિવેચન.

ગુદ્દેશ વડે—એડીઆ વડે ગુદાને વ્યુતક્રમથી નિગ્રહીને જે સાવધાની—પૂર્વક અવસ્થિતિ કરવી તેનું નામ કૂર્માસન છે, અને એમ એ આસનના લક્ષણને યોગવેત્તાઓ જાણે છે ॥૨૩ ॥

पद्मासनं तु भंस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ ॥

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थ कुक्कुटासनम् ॥ २३ ॥

ભાવાર્થ—(હવે કુકકુટાસન કહે છે કે) પદ્માસન ને લગાવીને અર્થાત જાગ સાથળ ઉપર ઉત્તાન (ખડા) બે ચરણોને સ્થાપન કરીને ઘુંટણ અને સાથળના મધ્યભાગમાં બન્ને હાથને લગાવીને અને બે હાથોને ભૂમિમાં ખોડીને—સ્થાપન કરીને આકાશમાં સ્વસ્થ—રહેલા પદ્માસનના સમાન જે આસન છે તે કુકકુટાસન કહેવાય છે અર્થાત્ કુકકુટાના—મુરધાના સમાન સ્થિતિ કરવી તે કુકકુટાસન કહેવાય છે. ॥ ૨૩ ॥

कुक्कुटासनबंधस्थो दोभ्यां संबध्य कंधराम् ॥

भवेत्कूर्भवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥

(ઉત્તાન કુર્માસન કહે છે કે)

ભાવાર્થ:—કુકકુટાસનના બંધનમાં સ્થિત થઈને અર્થાત કુકકુટાસનને લગાવીને અને બન્ને ભુજાઓથી કન્ધરા-ગ્રીવાને (ઠોકને) ભલા પ્રકારે બાધીને કુર્મના (કચ્છપના) સમાન ઉત્તાન-સીધા થઈ જાય તો તે ઉત્તાન-કુર્માસન કહેવાય છે ॥ ૨૪ ॥

પાદાંગુઠૌ તુ પાણિભ્યાં ગૃહીત્વા શ્રવણાવધિ ॥

ધનુરાકર્ષણં કુર્યાદ્ધનુરાસનમુચ્યતે

॥ ૨૫ ॥

ભાવાર્થ:—હવે ધનુરાસન કહે છે કે,—બન્ને પગના અંગુઠાને હાથોથી પકડી કરીને શ્રવણ (કાન) પર્યન્ત ધનુષના સમાન આકર્ષણ કરે (ખેંચે) તેને ધનુરાસન કહેવાય છે. ॥ ૨૫ ॥

વામોરુમૂલાર્પિતદક્ષપાદં જાનોર્બહિર્વૈષ્ટિવામપાદમ્ ॥

પ્રગૃહ્ય તિષ્ઠેત્પરિવર્તિતાંગઃ શ્રીમત્સ્યનાથોદિતમાસનં સ્યાત્ ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થ:—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનને કહે છે કે, ડાબા સાથળના મૂળમાં દક્ષિણ-જમણા પગને રાખીને અને ઘુંટણથી બહાર વામ-ડાબા પગને હાથથી લપેટીને પકડીને અને પરિવર્તિત અંગ થઈને અર્થાત વામ-ડાબા ભાગથી પીઠની તરફ મુખને કરીને જે આસનમાં સ્થિતિ કરે તે આસન મત્સ્યેન્દ્રનાથનું કથેલું મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે ॥ ૨૬ ॥

વિવેચન.

વિકૃત પ્રકારે દક્ષીણ સાથળના મૂળમાં ડાબા પગને રાખીને અને પીઠપર ગયેલા જમણા હાથથી તે પગનું ગ્રહણ કરીને અને ડાબા ઘુંટણથી બહાર હાથથી લપેટેલા દક્ષિણ-જમણા પાદને દક્ષિણ પાદના જમણા પગના ઘૂંટણથી બહાર લપેટે અને પછી એને ડાબા હાથથી ગ્રહણ કરીને અને દક્ષિણ ભાગથી પીઠની તરફ મુખ કરીને પણ હૃદયોગનો અભ્યાસ કરે અર્થાત આ પણ એક પ્રકારનું મત્સ્યેન્દ્રાસન છે ॥ ૨૬ ॥

મત્સ્યેન્દ્રપીઠં જઠરપ્રદીપ્તિં

પ્રચંદરુગ્મંડલચંદનાસ્ત્રમ્ ।

અભ્યાસતઃ કુંડલિની પ્રવોધં

ચન્દ્રસ્થિરત્વં ચ દદાતિ પુંસામ્

॥ ૨૭ ॥

ભાવાર્થ — હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનનાં ફળને કહે છે કે, મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, કારણ કે આ આસન પ્રચંડ રોગોના જે સમૂહો છે તેનો નાશ કરવા સારું અસ્ત્રરૂપ છે. અને કુંડલિની નામની જે આધાર-શક્તિ છે તેના પ્રબોધને અર્થાત જાગૃતિને અર્થાત નિદ્રાના અભાવને અભ્યાસવડે કરી મત્સ્યેન્દ્રાસન આપે છે અને તાલુના તાળવાંના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત જે ચંદ્ર (નિત્ય ઝરે છે) તેની સ્થિરતાને અર્થાત ઝરવાના અભાવને પુરૂષોને આપે છે અર્થાત તે ઝરણુને અટકાવી સ્થિર કરે છે ॥ ૨૮ ॥

પ્રસાર્ય પાદૌભુવિદંડરૂપૌ

દોઝ્યૌ પદાગ્રદ્વિતયંઘ્રીત્વા ।

જાનૂ પરિન્યસ્ત લલાટદેશો

વસેદિદં પશ્ચિમતાનમાહુઃ

॥ ૨૮ ॥

ભાવાર્થ — હવે પશ્ચિમતાનામનને કહે છે કે, હ-ડના સમાન રૂપ જેનું છે એવા અને એકત્ર થયા છે ગુ-લ્ફ જેના એવા બન્ને ચરણોને ભૂમિપર ફેલાવીને અને આકુંચિત (સુકડી) છે તર્જનીઓ જેની એવી બન્ને ભૂજાઓથી બન્ને પગના બન્ને આગલા ભાગનું ઘૂંટણ કરીને અર્થાત અંગુઠાને આ પ્રકારે પકડીને જેમ ઘુંટ-ણાના નીચલા ભાગની ભૂમિથી ઉપર ન ઉઠે અર્થાત ઉ-ઉત્પન્ન ન થાય અને જાનુઓ-ઘુંટણોપર રાખેલો છે લ-લાટ ભાગ-મસ્તક ભાગ જેણે એવો બની કરી જ્યાં પુરૂષ વસે છે તે આસનને પશ્ચિમતાન આસન કહે છે ॥ ૩૮ ॥

ઇતિપશ્ચિમતાનમાસનાદય પવનં પશ્ચિમવાહિનંકરોતિ ॥

હૃદયં જઠરાનલસ્યકુર્યાદુદરે કાર્શ્યમરોગતાં ચ પુંસામ્ ॥૨૯॥

ભાવાર્થ—હવે પશ્ચિમતાનાસનના ફળને કહે છે કે,—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતાન નામક આસન પ્રાણરૂપ પવનને પશ્ચિમવાહી કરે છે અર્થાત્ મુખ-મથ્થા નાડીના માર્ગદ્વારા પ્રાણ ચાલવા લાગે છે. આ આસન જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત્ વધારે છે અને ઉદરની મધ્યમા કૃશતાને કરે છે અને પુરૂષોની અરોગતા નામ રોગનો અભાવ કરે છે શ્લોકમાં ચક્રારનો પાઠ છે તેથી નાડીઓનાં વલન આદિકની સમતાને સજે છે. ॥ ૨૯ ॥

ધરામવષ્ટમ્ય કરદ્વયેન

તત્કૂર્પરસ્થાપિત નાભિપાર્શ્વઃ ॥

ઉચ્ચાસનો દંડવદુત્થિતઃ સ્યાન્

માયૂરમેતત્પવદન્તિ પીઠમ્

॥ ૩૦ ॥

ભાવાર્થ—હવે મયુરાસનને કહે છે કે, બે હાથોબડે કરીને ભૂમિનું અવલંબન કરી અર્થાત્ પહોળા કરેલા હાથોથી ભૂમિને સ્પર્શ કરીને અને એ હાથોના કૂર્પર—નાભ ભૂજા અર્થાત્ સંધિભાગ કે જેને મણિબંધ કહેવામાં આવે છે તેના ઉપર નાભિના બન્ને પડખાના ભાગને સ્થાપિત કરે અને દંડના સમાન ઉઠીને જે ઉચ્ચાસન થાય છે તે આસનને યોગી લોકો માયુર નામ મયૂરાસન કહે છે. ૩૦

હરતિ સકલ રોગાનાશુ ગુલ્મોદરાદી-

નભિમવતિ ચ દોષાનાસનં શ્રીમયૂરમ્ ॥

બહુ કદશનશુક્તં ભસ્મ કુર્યાદરેષં

જનયતિ જઠરાગ્નિં જારયેત્કાલકૂટમ્

॥ ૩૧ ॥

ભાવાર્થ—હવે મયુરાસનના શુભોને કહે છે કે,—શુદ્ધ નામ નાના પ્રકારના શુદ્ધ રોગો, જલોદરાદિ ઉદર રોગો અને પ્લીહા આદિ સર્વ રોગો છે તેનો મયુરાસનથી નાશ થાય છે, અને વાત પિત્ત કફજન્ય જે જે પ્રકારના દોષો નામ વિકારો-રોગો છે તેને તમામને શ્રીમયુરાસન

હરે છે. જો અધિક ભોજન થયું હોય, અપથ્ય કે મલીન ભોજન થયું હોય, તો એ સકળ જમેલાં ભોજનની મયુરાસન છે તે અશૈષ ભસ્મ કરે છે. વળી મયુરાસન જઠરાગ્નની અભિવૃદ્ધિ કરે છે અર્થાત્ ભૂખ લગાડે છે અને કાલ કૂટ જેવા મહાવિષને પણ જો ખાવામા આવ્યું હોય તો પાચન કરે છે અર્થાત તે વિષને પણ જીર્ણ કરે છે અર્થાત્ વિષના સમાન અપકાર કરનારાં વિષય અન્નને પણ મયુરાસન પચાવી દે છે. ॥ ૩૧ ॥

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ॥

શવાસનં શ્રાંતિહરં ચિત્તવિશ્રાન્તિકારકમ્ ॥ ૩૨ ॥

ભાવાર્થ:—હવે સ્વાત્મારામજી યોગી શવાસન અને તેનાં ફળને કહે છે કે, શવ નામ મૃત-મુઠ્ઠાની સમાન ભૂમિપર પીઠને લગાવીને ઉત્તાન-સીધા સુવાની-નિદ્રા કરવા-ની જેમ અર્થાત ચતાપાટ પડી નિદ્રા લેવાની જેમ શવાસન કહે છે. (તાત્પર્ય એકે— મૃતની જેમ ભૂમિપર ઉત્તાન સીધા સુવું તેને શવાસન કહે છે આ શવાસન હૃદયોગના પરિશ્રમને હરનારું છે અને ચિત્તની વિશ્રાન્તિને કરનારું છે અર્થાત આથી કરી ચિત્ત સ્થિર થતી જાય છે ॥ ૩૨ ॥

चातुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥

તેમ્યશ્વતુષ્કમાદાય સારભૂતં વ્રવીમ્યહમ્ ॥ ૩૩ ॥

ભાવાર્થ—હવે ચાર આસનોની શ્રેષ્ઠતાનું વર્ણન કરે છે કે, શિવજીએ ચોરાશી લાખ આસન કહ્યા છે અને ચક્રારનો પાઠ છે તેથી તે તે આસનોના લક્ષણો પણ તેટલી જ સંખ્યામા છે. યોગીવર્યે ગોરક્ષનાથે કહ્યું છે કે, આસનાનિ ચ તાવાંતિ યાવંત્યો જીવજાતયઃ। એતેષામશ્વિલાન્ભેદાન્ વિજાનાતિ મહેશ્વરઃ ॥ ચતુરશીતિલક્ષાણિ एकैकं समुदाहृतं। ततः शिवेन पीठानां षोडशानां शतं कृतं ' જેટલી જીવોની જાતિ છે તેટલાંજ આસનો છે અને આ આસનોના

સઘળા ભેદોને શ્રી શિવજી બાણે છે એમાં પણ એક ચોરા-
શીલક કહ્યાં છે તેથી શિવજીએ ચોરાશી આસનજ કર્યાં
છે એમા શ્રેષ્ઠ આસનો જે જે છે તેઓને લઈને અને તેમાં
પણ સૌથી ઉત્તમ ચાર આસનો છે તેને હું કહું છું એમ
પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—શ્રી શિવજીએ ચોરાશી આસનો
કહ્યાં છે તેમાંથી સારભૂત એવાં ચાર ઉત્તમ આસનોને
હું કહું છું. ॥ ૩૩ ॥

सिद्धं पञ्च तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥

श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ૩૪ ॥

ભાવાર્થ —સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન, અને ભદ્રા-
સન એ ચાર આસનો ઉત્તમોત્તમ છે તથાપિ જે યોગી પુ-
રૂષ છે તે સર્વદા સિદ્ધાસનપર બેસે.

विवेचन.

આ શ્લોકમા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી મુખ્ય ઉત્તમ
ચાર આસનોના નામ આપવા સાથે યોગીઓએ બેસવા યોગ્ય ઓળખું
સૌથી ઉત્તમ તો એક સિદ્ધાસન છે એમ કહી એ આસનની સર્વોત્તમ-
દર્શાવે છે

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-

न्मेढ્રે પાદમથૈકમેવહૃદયે કૃત્વાહનું સુત્થિરમ્ ॥

સ્થાણુ સંયમિતેન્દ્રિયોઽચલદશા પચ્ચેદ્ધુવોરન્તરં

હોતન્મોક્ષકપાટભેદજનકં સિદ્ધાસન પ્રોચ્યતે ॥૩૬॥

ભાવાર્થ —હવે ચારે આસનોમાં ઉત્તમ પ્રકારનું આસન
જે સિદ્ધાસન છે તેનું સ્વરૂપ યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે,—

ગુદા અને લિંગ ઇન્દ્રિયનો મધ્ય ભાગ જે યોનિસ્થાન છે તે
સાથે વામ—ડાબા પગનું મૂળ (ઓડી) મિલાવીને અને જીજ્ઞ બ-
મણા પગને દૃઢ રીતિથી લિંગ ઇન્દ્રિયપર રાખે અને હૃદયના સમીપ
ભાગમાં હનુ નામ દાઢી ને બલા પ્રકારે રિચરૂ કરી અર્થાત દાઢી અને
હૃદયના મધ્યમાં ફક્ત ચાર આંગળનું અંતર રાખી બલા પ્રકારેથી
નિરોધી હ—વિષયોથી ટાકી છે ઇન્દ્રિયો જોને એવો સ્થાણુ નામ નિશ્ચળ

યોગી પુરૂષ પોતાની અચળ નામ અક્ષરસ દષ્ટિથી ભુકૃતિના મધ્ય ભાગને દેખતો રહે આ મોક્ષના કપાટ નામ દારના અવરોધનું ભેદન કરનાર ઉત્તમ આસન છે અને યોગી લોકો તેને સિદ્ધાસન કહે છે, અર્થાત્ જે સિદ્ધ યોગીઓ છે તે આ આસનપર બેસે છે. ॥૩૫॥

મેદ્વાદુપરિ વિન્યસ્ય સબ્યં ગુલ્ફં તથોપરિ ॥

ગૂલ્ફાન્તરં ચ નિશ્પિપ્ય સિદ્ધાસનમિદં ભવેત્ ॥ ૩૬ ॥

ભાવાર્થ—લિ ગેન્દ્રિયના ઉપરના ભાગમાં વામ શુદ્ધને રાખીને અને તથા પ્રકારે સબ્ય (વામ) ડાબા પગ ઉપર દક્ષિણ શુદ્ધ રાખી કરી બેસે તો તેને પણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. ॥ ૩૬ ॥

વિવેચન.

મત્સ્યેન્દ્રનાથ સમત સિદ્ધાસનનું સ્વરૂપ કહી હવે અન્ય સમત સિદ્ધાસનને છત્રીશમા શ્લોકમાં ઉપલક્ષ્યુ છે ॥ ૩૬ ॥

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥

મુક્તાસનં વદંત્યેકે પ્રાહુર્ગૂપ્તાસન પરે ॥ ૩૭ ॥

ભાવાર્થ—આ આસનને કોઈ સિદ્ધાસન કહે છે અને કોઈ વજ્રાસન પણ કહે છે કેટલાક એને મુક્તાસન કહે છે અને કેટલાક ગુપ્તાસન પણ કહે છે. ॥ ૩૭ ॥

વિવેચન.

ઉક્ત પ્રકારના ભેદરૂપ નામોથી એકજ સિદ્ધાસન જણ્યુ જાય છે પરંતુ તે તે ભેદનું કારણ કાંઈ કાંઈ આસન વાળવામાં તફાવત છે તેથી છે સિદ્ધાસનના બહા પ્રકારે જે જ્ઞાતા પુરૂષો છે તે તેના ભેદનું આ પ્રમાણે કથન કરે છે કે, જેમાં વામ પાદની પાષ્ણિને લિંગના સ્થાનપર લગાવીને અને દક્ષિણ પાદની-પગની પાષ્ણિને-એડીને લિંગ ઉપર રાખીને સ્થિતિ કરે તેને સિદ્ધાસન કહેવાય છે જ્યાં ડાબી એડીને લિંગના સ્થાનમાં અને દક્ષિણ-જમણા પગની એડીને લિંગપર લગાવીને સ્થિતિ કરે તેને વજ્રાસન પણ કહે છે, અર્થાત્ સિદ્ધાસન અને વજ્રાસનમાં ભેદ નથી અને જ્યાં જમણા અને ડાબા પગની બન્ને એડીઓ ઉપર નીચે મીલાવીને યોનિના સ્થાનમાં તેને લગાવીને સ્થિતિ કરે છે તેને મુક્તાસન કહે છે અને જ્યાં પૂર્વોક્ત રીતિથી

મિલાવેલી બંને ઐડીયોને લિંગથી ઉપર રાખીને સ્થિતિ કરે તેને ગ્રાસન કહેવામાં આવે છે ॥ ૩૭ ॥

ચંપન્નિવ મિતાહારમહિંસાં નિયમેન્નિવ ॥

મુખ્યં સર્વાસનેષ્વેકં સિધ્ધાઃ સિધ્ધાસનં ત્રિદુઃ ॥ ૩૮ ॥

ભાવાર્થ—જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં પ્રમિત ભોજન ઐટલે મિતાહાર એ મુખ્ય યમ છે અને નિયમોમાં અહિંસા મુખ્ય છે તેમ સંપૂર્ણ આસનોમાં પણ સિદ્ધાસન સિધ્ધાએ મુખ્ય કહ્યું છે.

વિવેચન.

હવે સાત શ્લોકથી યોગિન્દ્ર ભગવાન દેવાત્મારામજી સિદ્ધાસનની પ્રશંસા કરે છે કે, જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં મુખ્ય નિયમ મિતાહારનો છે, અને યમોમાં મુખ્ય અહિંસા છે તેમ આસનોમાં પણ મુખ્ય આસન સિદ્ધાસન કહેવાય છે પ્રમિત ભોજન ઐટલે મિતાહાર અર્થાત્ સુસ્નિગ્ધમધુરાહાર બહા પ્રકારે રિનગ્ધ (ચિકણ) અને મધુર વિગેરે રસવાળુ જે ભોજન છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે ॥ ૩૮ ॥

ચતુરશીતિ પીઠેષુ સિદ્ધમેવ સદાભ્યસેત્ ॥

દ્વાસપ્તતિમહસ્રાણા નાડીનાં મલશોધનમ્ ॥ ૩૯ ॥

ભાવાર્થ—યોગનાં જે મુખ્ય શિવજીએ સેવેલાં ચોરશી આસનો છે તેમાં યોગીએ સદાકાલ સિદ્ધાસનનો અભ્યાસ કરવો કારણ કે આ આસન છે તે બૈાતેર હજાર નાડીઓના મળને શોધન કરનાર છે. ॥ ૩૯ ॥

વિવેચન.

આપણા શરીરમાં જે બૈાતેર હજાર નાડીઓ છે તે પ્રત્યેકમાં અનેક પ્રકારના રસ વિકારથી જૂનો મળ-મેલ જમી ગયો હોય છે અને તે મળથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે પરંતુ જેઓ સદાકાળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસીઓ છે તેઓને તો તેઓની પ્રત્યેક નાડીઓમાંથી તમામ કચરો નીકળી જાય છે જેથી કાષ્ઠ પણ જાતના શારીરિક વ્યાધિના તેઓ ભોગ થતા નથી અર્થાત્ સિદ્ધાસન છે તે શરીરના બૈાતેર કોઠાની નાડીયોને સાફ રાખનાર હોવાથી વિશેષ કરી પર-

વસ્તુના ધૃત્વનારા યોગીએ તો તેને દિન પ્રતિ દિન નિયમપૂર્વક સેવવા યોગ્ય છે અને બીજાઓ સેવે તો તેઓને કેટલાક આરોગ્યતાના સામાન્ય લાભો સ્વલ્પવારમા થાય છે સર્વ પ્રકારે આ આસન પ્રત્યેક મનુષ્યને આગેય આપનાર છે તેથી તેનું સેવન કરવા યોગ્ય છે આ પ્રમાણે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનનું પરમ ઉચ્ચ માહાત્મ્ય મહાનુભાવ યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી સાધક વર્ગ પ્રતિ દર્શાવે છે અર્થાત્ પ્રત્યેક અધિકારી મનુષ્યને હૃદયોગમા તો વિશેષ કરી તેનેજ સેવવા ઉપદેશ છે યોગ એ એક એવા પ્રકારની વિદ્યા છે કે જેની પ્રાપ્તિમાં પ્રથમ તો શારિરિક આરોગ્યતાની જરૂર રહે છે જેથી યોગના જે જે સાધનો છે તે તમામ સારીરના પણ ઉપકારક છે અને આયુર્વેદથી પ્રગટતા લાભોની ફક્ત યોગાનુસાર વર્તન રાખવાથી પણ પ્રાપ્તિ થાય છે જેથી વ્યવહારમા કે પરમાર્થમા ગુરુમુખદ્વારા વિધિઓનું યથાર્થ શ્રવણ કરી યોગ સાધન કરવાની પ્રત્યેક મનુષ્યને જરૂર છે યોગવિદ્યાના પ્રભાવથી વ્યવહારમા દીર્ઘાયુષી, નિરોગી, યશસ્વી, પુરુષાર્થી અને સદ્ગુણી થઈ શકાય છે અને પરમાર્થમા તો યોગદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિથી આત્મજ્ઞાન થાય છે અને તેવા આત્મજ્ઞાનદ્વારા નિત્યાનંદ સ્વરૂપે કરી અવસ્થિતિ થાય છે અર્થાત્ મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે શ્રુતિ પણ કહે છે કે ઋતે જ્ઞાનાન્ન મુક્તિ જ્ઞાન વિના મુક્તિ નથી તો તેવું ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન કામાદિ દોષોના પરાજય કરી ચિત્તવૃત્તિની ચિત્તરતા થવાથી સભવે છે જેથી ચિત્તવૃત્તિના નિગ્રહરૂપે યોગ સાધનાની પ્રત્યેક મુ મુશ્કુને જરૂર તો હોયજ ૫, ચિત્તવૃત્તિને તાપ્તે કરવાના અનેક માર્ગ હોય છે અને અધિકારપરતે તે તે માર્ગમાં મુશ્કુએ પ્રવેશ કરવો પડે છે જેઓના અન્ત કરણોમા રાગદ્વેષાદિ દોષોના અભાવ હોય છે અને જેઓ સદાય સત્વસંપત્તિમાન હોય છે તેઓને તો પરબારો શ્રવણાદિ સાધનોદ્વારા જ્ઞાનની ઉત્તરોત્તર ભૂમિકામાં ઉત્કર્ષ થતાં આત્મસાક્ષાત્કારરૂપે લાભ કેવળ જ્ઞાનયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યમા કામાદિ નિકારોનું સાત્રાજ્ય પ્રવર્તતું હોવાથી તેઓને તો સદાકાળ હઠાબ્યાસ કરી રાજયોગમાં અધિકાર પ્રાપ્ત કરી પછીજ જ્ઞાન યોગનો સમાશ્રય કરવાથી ધિન્નતિ થવા સભવ છે શ્રીશંકરાચાર્યે જ્ઞાન રૂપ રાજયોગની પ્રાપ્તિમાં પણ જેઓનામાં અન્ત કરણમાં રાગદ્વેષાદિના અશોના ભાવથી મનની અપન્નતાનો ભાવ હોય છે તેઓને તો કિંચિત્ પક્વ કષાયોનાં હૃદયોગેન સંયુત એ શબ્દોથી હૃદયોગ દ્વારા રાજયોગમાં અધિકાર કહ્યો છે અને રાજયોગદ્વારા શ્રવણાદિ સા-

ધનરૂપ જ્ઞાનયોગદ્વારા કેવળ મહાવાક્યના વિચારદ્વારા ઇષ્ટ વસ્તુની અ-
વાપ્તિ થાય છે એમ કહ્યું પણ છે જેઓ ઉત્તમ અધિકારી છે તેઓ
નેજ શ્રીશંકરે કેવળ મહાવાક્ય વિચાર અર્થાત્ જ્ઞાનયોગથીજ મોક્ષ
થાય છે એમ કહ્યું છે આ રીતે એક ચિત્તવૃત્તિને વશમા રાખવા વા
સ્તે હઠયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગરૂપ યોગરૂપ
૬૭ છે અધિકારપરત્વે અનુકૂળ સાધનથી ચિત્તનો જય કરવાનો મુ-
ખ્ય ઉદ્દેશ છે પ્રાણોનો જય કરવાથી મનના જય થાય છે એ યોગ
શાસ્ત્રની એક મર્યાદા છે અને તેનો અધિકાર બહુ વિરોધ ભાગના જી-
વોને હોય છે કારણ કે વિશેષ સખ્યા અત કરણમા રાગાદિદોષવાગીજ
છે અને જ્ઞાનથીજ મનનો જય થાય છે તો પ્રાણાદિ તો મેળેજ વશ
થતાં હોવાથી પરબાઈ તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોના વિચારદ્વારા જ્ઞાનની
ભૂમિકાઓના અવધિને પામતા પરમપદગોહણ થાય છે અને આવા
અધિકાર ઉત્તમ અધિકારીને હોય છે જેથી યોગ અને વેદાન્તમા સા-
ધનોના અનેક ભેદોને લઇને ભલે વિભેદનાં દર્શન થાય પરંતુ લક્ષ્ય-
દૃષ્ટિથી ભેદો ઉભયતુ પ્રયોજન અધિકાર પ્રમાણે મોક્ષમા છે વેદાન્ત
એ યોગની વિધાનો સિમારો છે અર્થાત્ સર્વ દર્શનોની અવધિ વેદા-
ન્તમા છે જેથી ઉત્તરોત્તર સ્વાધિકાર મુજબ દર્શનોમા પ્રવૃત્તિ કરી છે-
વટ વેદાન્તજન્ય આત્મજ્ઞાનદ્વારાજ કેવલાદૈત તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે
જેથી આ સ્થળમા કોઇ પણ દર્શનનું મૂળ રહસ્ય ખડિત કરવા પ્ર-
સંગ નથી અર્થાત્ સાધન ભેદો હોય તેથી સાધ્ય ભેદની સિદ્ધિ નથી.
સર્વ શાસ્ત્રોતુ અભેદમા તાત્પર્ય છે તે તાત્પર્ય ઉત્તમ અધિકારીને વે-
દાન્ત વિચારદ્વારા તુરંતમાજ હસ્તગત કરાવેલું છે જેથી અધિકાર પ્રતિ-
દષ્ટિ કરતાં યોગશાસ્ત્ર એ સામાન્ય રીત મોક્ષમાર્ગનું આગળું છે આવા
પ્રકારનો યોગનો ઉપયોગરૂપ સત્કાર સ્વયમેવ થતો હોવાથી તેનાં પ્રત્યેક
રહસ્યનું ઉપદર્શન કરાવવું ઉચિત ધારી યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી
આ શ્લોકમા સર્વ આસનોરૂપ સાધનોમા મુખ્ય સાધન જે સિદ્ધાસન
છે તેના ભેદનો આરભ કરી તેની સર્વોત્તમતા દર્શાવે છે જેથી યોગ
પક્ષમા એ આસનનો સૌથી ઉત્તમતારૂપે સ્વીકાર છે એટલુંજ નહીં
પણ ઇતર પક્ષમા પણ એ આસનની ઓછી ઉત્તમતા છે એમ કહી
શકાય તેમ ન હોવાથી સામાન્ય રીતે સર્વ આસનોમા સિદ્ધાસનની
ઉચ્ચતા છે એમ હઠાબ્યાસી પ્રત્યે દર્શાવી તેને તેનો સમાશ્રય કરવા સદુ-
પદેશ કરવામા આવ્યો છે તે યથાર્થ છે इत्यलम् ॥ ૩૯ ॥

આત્મધ્યાયી મિતાહારી યાવદ્વા દશવત્સરમ્ ॥

સદા સિદ્ધાસનાભ્યાસાદ્યોગી નિષ્પત્તિમાપ્નુયાત્ ॥ ૪૦ ॥

ભાવાર્થ:—આત્માનું ધ્યાન કરનારો, મિતાહારવાળો, પુરૂષ દશ વર્ષ પર્યન્ત સિદ્ધાસનનો સદાકાળ અભ્યાસ કરે તેથી તે પુરૂષ યોગની સિદ્ધિઓને પામે છે. ॥ ૪૦ ॥

વિવેચન.

યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારાજ આ શ્લોકમાં સિદ્ધાસનના અભ્યાસીને યોગીને યોગપ્રાપ્તિ થાય છે એમ કહે છે દશ વર્ષમાં આ આસન યોગ વસ્તુને દુરતગત કરે છે એવો ભાવ છે. “ યાઘદ્વધારણે ” એમ શ્લોકમાં અવ્યયીભાવ સમાસ છે તાત્પર્ય એ છે કે—યોગના બીજા અભ્યાસ વિના અર્થાત્ અન્ય યોગોના વિના કેવળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસથી અભ્યાસી મનુષ્ય યોગની સિદ્ધિને પામે છે.

કિમન્યૈર્બહુભિઃ પીઠૈઃ સિદ્ધે સિદ્ધાસને સતિ ॥

પ્રાણાનિલે સાવધાને વદ્ધે કેવલકુંભકે ॥ ૪૧ ॥

ભાવાર્થ:—જ્યારે સિદ્ધાસન સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બીજાં બહુ પ્રકારનાં આસનોનું શું પ્રયોજન છે અર્થાત્ કાંઈ પણ નથી અને આ સિદ્ધાસનથી જ્યારે, સાવધાન પ્રાણ વાયુઓ કેવળકુંભક પ્રાણાયામમાં રૂંધાય છે ત્યારે સિદ્ધાસન સિવાયનાં બીજાં સાધનો નિષ્પ્રયોજન થાય છે ૪૧

ઉત્પન્નતે નિરાયાસાત્સ્વયમેવોન્મની કલા ॥

તથૈકસ્મિન્નેવ દૃઢે સિદ્ધે સિદ્ધાસને સતિ ॥

વંધત્રયમનાયાસાત્સ્વયમેવોપજાયતે ॥ ૪૨ ॥

ભાવાર્થ:—જ્યારે આ એકજ સિદ્ધાસન દૃઢ થાય છે અને સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આયાસ વિના ઉન્મની કળા પોતાની મેળેજ પ્રગટ થાય છે અને હઠવિદ્યાના સાધનો રૂપ મૂલખંધાદિ જે બંધત્રય છે તે પણ અનાયાસે ઉત્પન્ન પામે છે. ॥ ૪૨ ॥

વિવેચન.

આ સિદ્ધાસનના પ્રતાપથીજ ચન્દ્રમાની કળાના સમાન ઉન્નતી કળા પરિશ્રમ વિના ઉત્પન્ન પામે છે અને તે પ્રકારે એક દૃઢ સિદ્ધાસનની સિદ્ધિ થવાથી મૂલબળ, ઉડીયાનબળ, અને જાલધરબળ રૂપ ત્રણ બળ છે તે શ્રમવિના સ્વયં થઈ જાય છે અર્થાત્ એડી માર્ગથી સિગને બરાબર દબાવીને શુદ્ધને સંકેત કરવો ઇત્યાદિ વચનોથી જે મૂલબળ આદિમાં પરિશ્રમ દર્શાવ્યો છે તે પરિશ્રમ વિના કેવળ સિદ્ધ કરેલાં સિદ્ધાસન માત્રથીજ ઉક્ત બધત્રયની સિદ્ધિ થાય છે, ‘પાર્શ્વિઞ્જર્ગેણ સંપીડય યોનિમાકુંચયેદ્ગુદમ્’ એ મૂલબળના પરિશ્રમનું વચન છે ॥ ૪૨ ॥

નાસનં સિદ્ધસદૃશં ન કુંભઃ કેવલોપમઃ ।

ન સ્વેચરીસમા મુદ્રા ન નાદમદૃશો લયઃ ॥ ૪૩ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધાસન સમાન આસન નથી, કુલકસમાન પ્રાણાયામ નથી, જેચરી સમાન મુદ્રા નથી અને નાદ સમાન લય નથી ॥ ૪૩ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં હૃદયોગના પ્રત્યેક અંગોમાં જે ઉચ્ચ અંગ છે તેનું યોગિદ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી માહાત્મ્ય દર્શાવે છે કે—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય સિદ્ધાસન છે, સર્વ પ્રાણાયામોમાં કુલક પ્રાણાયામ શ્રેષ્ઠ છે, સર્વ મુદ્રાઓમાં શ્રેષ્ઠ મુદ્રા તે જેચરી છે અને બ્રહ્માભયના સર્વ હેતુઓમાં નાદ સમાન બીજે શ્રેષ્ઠ હેતુ નથી ॥ ૪૩ ॥

॥ અથ પદ્માસનમ્ ॥

વામોરુપરિ દક્ષિણં ચ ચરણં સંસ્થાપ્ય વામં તથા

દક્ષોરુપરિ પશ્ચિમેન વિધિના ધૃત્વા કરાભ્યાં દૃઢમ્ ॥

અંગુષ્ઠૌ હૃદયે નિધાય ચિત્તુકં નાસાગ્રમાલોકયે ।

દેદદ્વયાધિવિનાશકારિ યમિનાં પદ્માસનં પ્રોચ્યતે ॥૪૪॥

ભાવાર્થ—ડાબા સાથળ ઉપર સીધા જમણા પગને બરાબર સ્થાપિત કરીને અને તેજ પ્રકારે સીધા ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર બરાબર સ્થાપિત કરીને અને

પીઠના ભાગથી જે વિધિ તેથી ઉભય હાથેથી દ્રઢ રીતે બન્ને પગના અંગુઠાઓને પકડીને અર્થાત્ પીઠપર કરેલા જમણા હાથથી ડાખાં સાથળપર સ્થિત જમણા ચરણના અંગુઠાને પકડીને અને પીઠપર ગયેલા ડાખા હાથથી જમણાં સાથળપર સ્થિત ડાખાં ચરણના અંગુઠાને બરાબર પકડીને અને હૃદયના સમીપ ચાર આંગળ છેટે દાઢી રાખીને પોતાની નાસિકાના અગ્ર ભાગને દેખતા રહેવું અર્થાત્ આવા પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં હોય છે તે યોગીઓની સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશક-વિનાશ કારક પદ્માસન સિદ્ધોએ કહ્યું છે અર્થાત્ આ આસન લગાવવાથી સંપૂર્ણ-સકળ વ્યાધિઓ નાશ પામે છે ॥ ૪૪ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—ઉડ્ સાથે પ્રયત્નથી ઉત્તાન ચરણો કરીને લગાવીને અને ઉડ્ મધ્યમા તથાપ્રકારે ઉત્તાન હાથો કરીને લગાવીને ત્યાર પછી દૃષ્ટિને—(આગળ સળધ છે) ૪૫

विवेचन.

હવે મતસ્થેન્દ્ર નાથે કહેલા પદ્માસનને યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે—ઉત્તાન ચણોને મદા પ્રયત્નથી સાથળ પર સ્થિત કરીને અર્થાત્ સાથળ પર લાગેલા છે પૃષ્ઠ ભાગ (તળીયા) જેના એવા ચરણોને ઉત્તામ યત્નથી જાત્રપર સ્થિત કરીને અને જગોના મધ્યમ પ્રદેશમાં ઉત્તાન (સીધા) દાથેને રાખીને (તાત્પર્ય એ છે કે—સાથળો પર સ્થિત જે ઉભય ચરણોની બે એડીઓમાં લગાવેલા છે પૃષ્ઠ ભાગ જેના એવા વામ હસ્તને સીધા કરીને અને એના પર દક્ષિણ એડીને સીધી કરીને અને પાછી દૃષ્ટિ (નેત્રો ને ૪૫

नासाग्रे विन्मसैद्राजदंतमूले तु जिह्वया ॥

उत्तंभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—અને રાજદંત (દાઢ) નાં મૂળને જીભથી અંભાવીને અને દાઢીને વક્ષ સ્થલપર રાખીને હળવે હળવે

પવનનું ઉત્થાપન કરીને નાસિકાના અથ ભાગમાં દ્રઢતાથી હળવે હળવે લગાવવી. ॥ ૪૬ ॥

વિવેચન.

રાજદત કે જે દાઢ કહેવાય છે તેનાં મૂળને રસના-જીભથી દબાવીને-થોભાવીને [જીહ્વા-જીભનું બંધન ચૂર મુખદ્વારા જાણવા યોગ્ય છે) અને વક્ષસ્થાનમાં દાઢીને બરાબર રાખીને પવનને ઉઠાવીને પોતાની નાસિકાની અણીપર નિશ્ચલતાથી લગાવવી. આથી મૂળબંધ કહેા છે, તે પણ ચૂર મુખથીજ જાણવા યોગ્ય છે હઠ રહસ્યના-હઠ સિદ્ધાન્તના કે હઠ તત્ત્વના જ્ઞાતાઓ તો એમ કહે છે કે જીભના બંધ થીજ મૂળ બંધ થઈ શકે છે ૪૬

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥

दुर्लभं येन केनापि धीमता ऋभ्यते भुवि ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થ—સર્વ વ્યાધિઓનો વિનાશ કરનારું આ પદ્માસન કહેવાય છે આ દુર્લભ અર્થાત્ દુઃખે કરી પ્રાપ્ય આસન કોઈ પણ વિરલા બુદ્ધિમાન્ પુરૂષનેજ પૃથિવીમાં ઉપલબ્ધ-પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૪૭ ॥

વિવેચન.

યોગિન્દ્ર ભગવાન્ સ્વાત્મારામજી હવે પદ્માસનની દુર્લભતાનું દર્શન કરાવવા આ શ્લોકથી પ્રવૃત્તિ કરે છે કે—સકળ વ્યાધિઓનું નિવારણ કરનાર ઉપયુક્ત લક્ષણવાળું પદ્માસન છે પારશ્રમના હેતુને લઈને આ આસનની સિદ્ધિ સત્વર થતી નથી જેથી તેની દુર્લભતાના દર્શન કરાવ્યા છે અર્થાત્ દુઃખે કરી તેની પ્રાપ્તિ છે એમ કહે છે. જે વસ્તુ મળવી મુશ્કેલ હોય છે તે વસ્તુને સપાત્ન કરનારો અધિકારી પુરૂષ પણ લાખમા પ્રાકજ હોય છે જેથી પૃથ્વીપર તેની પ્રાપ્તિ બુદ્ધિમાન અર્થાત્ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યનેજ થાય છે એમ કહ્યું છે આ થી આ પદ્માસનની પ્રાપ્તિ બુદ્ધિમાનને સુલભ છે અને મૂર્ખને દુર્લભ છે યોગશાસ્ત્રમાં પાળવાના જે જે યમનિયમાદિ છે તે તે યમનિયમાદિનું બરાબર જે પાલન કરે છે તેનેજ યોગશાસ્ત્રનો અધિકાર છે તેથી તેઓને આ આસનની સુખે કરી અદ્ય પરિશ્રમથી સિદ્ધિ થાય છે અને જે કામ કષાયાદિ અનેક વિકારોથી અને રાગદ્વેષાદિથી યોગ-

વિદ્યાના પાત્ર હોતા નથી તેઓને તો અર્થાત્ તેવા મૂર્ખ દોષોને તો પદાસન મહા પ્રયત્ને પણ સિદ્ધ થવું અશક્ય છે. ॥ ૪૭ ॥

કૃત્વા સંપુટિતૌ કરૌ દૃઢતરં વદ્ધા તુ પદાસનં ।

ગાઢં વક્ષસિ સંનિધાય ચિબુકં ધ્યાયંશ્ચ તચ્ચેતાસિ ॥

વારંવાર મપાન મૂર્ધ્વમાનિલં પ્રોત્સારયન્પૂરિતં ।

ન્યંચન્પ્રાણમુપૈતિ બોધમતુલં શક્તિપ્રભાવાન્નરઃ ॥ ૪૮ ॥

ભાવાર્થ—બંને હાથનો સંપુટ કરીને અને દ્રઢતાથી પદાસન વાળીને દ્રઢતાથી દાઢીને વક્ષ સ્થલની સમીપમાં દાવીને તત્ નામ ઈષ્ટ તત્ત્વનું ચિત્તમાં ધ્યાન ધરતો વારંવાર અપાન વાયુને ઉર્ધ્વ અને પૂરિત કરેલા પ્રાણ વાયુને નીચે કરતો યોગી પુરુષ આધારશક્તિના પ્રભાવથી ઉત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ॥ ૪૮ ॥

વિવેચન.

આ પદાસન મોટા યોગીઓને સમત છે એ વાતને સ્પષ્ટ કરનારા અથકાર યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી પદાસનના સમઘર્મા અન્ય પણ કૃત્યને કહે છે કે, બંને હાથને સંપુટિત કરીને ઉત્સંગ-યોગમાં સ્થિત કરીને અને દૃઢ રીતિથી પદાસનને બાધીને અને દાઢીને દ્રઢરીતિથી વક્ષસ્થલમાં સમીપ કરીને (દાઢીના અને વક્ષસ્થળમાં ચાર અંગિણ અતરનું યોગીઓએ અર્થાત્ યોગસંપ્રદાયના શિષ્ટજ્ઞોએ માપ કહ્યું છે) અર્થાત્ પૂર્વોક્ત પ્રકારથી જન્ય ધરખધને કરીને પોતાના છટ દેવનું કે બ્રહ્મનું ચિત્તમાં વારંવાર ધ્યાન કરતો યોગી અપાનવાયુને ઉપરથી ચઢાવતો ચઢાવતો અને પૂરિત કરેલા અર્થાત્ પુરક પ્રાણાયામથી અતર્ધરિણુ કરેલા પ્રાણવાયુનું નીચે ગમન કરતો કરતો અર્થાત્ પ્રાણ અને અપાનની એકતાને કરતો કરતો મનુષ્ય શક્તિના (આધાર શક્તિ કુંડલિનીના) પ્રભાવથી સર્વોત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્ પ્રાણ અપાનની એકતા થવાથી કુંડલિનીના યોધ (પ્રકાશ) થાય છે અને કુંડલિનીના યોધ થવાથી સુષુપ્તના માર્ગથી પ્રાણ બ્રહ્મરધ્માં પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અને પ્રાણ ત્યાં જાય છે તેથી ચિત્તની સ્થિરતા થઈ જાય છે અને ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે તેથી સયમથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અર્થાત્ આત્મજ્ઞાન થાય છે શ્લોકમાં તત્ત્વ છે ત્યાં સ્વસ્વ છટદેવતા કે બ્રહ્મને સમજવા, કારણ ગીતામાં જણાવેલા પશુ કહ્યું છે

૬ ' ઔત્તરસદિતિ નિર્દેશો બ્રહ્મણ સ્થિતિય ઋતુત આ તત્ સત
અ ત્રણ પ્રકારનો બ્રહ્મનો નિર્દેશ (૩૫) છે. ॥ ૪૮ ॥

પદ્માસને સ્થિતો યોગી નાડીદ્વારેણ પૂરિતમ્ ॥

મારુતં ધારયે ઘસ્તુ સ મુક્તો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૪૯ ॥

ભાવાર્થ—પદ્માસનમાં સ્થિતિ કરનારો યોગનો અ-
બ્યાસી પુરૂષ નાડીના દ્વારા પૂરિત અર્થાત્ પૂરકથી અંતર્ગત
(મધ્યમાં) કરેલા વાયુને સુષુમ્ણાના માર્ગદ્વારા મસ્તક
પર્યન્ત-સુધી પહોંચાડીને સ્થિર કરે તો તે પુરૂષ મુક્ત
થાય છે-છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૪૯ ॥

અથ સિંહાસનમ્ ।

ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્યા પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ॥

દક્ષિણે સવ્યગુલ્ફં તુ દક્ષગુલ્ફં તુ સવ્યકે ॥ ૫૦ ॥

ભાવાર્થ.—અંકકોશની નીચે સીવની નામ નાડીની
બન્ને બાજુઓમાં ગુલ્ફોને લગાવે અને દક્ષિણ બાજુમાં
વામ ગુલ્ફને અને વામ બાજુમાં દક્ષિણ ગુલ્ફને લગાવે,
(સંબંધ) આગળ છે. ॥ ૫૦ ॥

હસ્તૌ તુ જાન્વોઃ સંસ્થાપ્ય સ્વાંગુલીઃ સપ્રમાર્ય ચ ॥

વ્યાત્તવક્રો નિરીક્ષિત નાસાગ્રં સુસમાહિતઃ ॥ ૫૧ ॥

ભાવાર્થ —ધંટણોના ઉપર હાથના તળીયાં ભલા
પ્રકારે એટલે બરાબર લગાવીને અને પોતાના હાથની
આંગળીઓને પ્રસારિ કરીને અર્થાત ફેલાવીને-ચંચળ છે
જેમાં જેમાં તેવા મુખને (ખોલી) કરીને બરાબર સાવધાન
થતો મનુષ્ય પોતાની નાસિકાના અગ્રભાગને ઢેખે. ॥ ૫૧ ॥

સિંહાસનં ભવેદતત્પૂજિતં યોગિપુંગવૈ ॥

બંધત્રિતયસંધાનં કુરુતં ચાસનોત્તમમ્ ॥ ૫૨ ॥

ભાવાર્થ —યોગીઓમાં જે જે શ્રેષ્ઠ પુરૂષો છે તેઓથી
પૂજાએલું આ સિંહાસન કહેવાય છે અને સંપૂર્ણ નામ

સધનાં આસનોમાં ઉત્તમ એવું આ આસન મૂલબંધાદિ ત્રણ બંધોનું (સનિધાન-પ્રાકટય) સંધાન કરે છે. ૫૨

અથ મદ્રાસનમ્ ।

ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્યાઃ પાર્શ્વયોઃ સિપેત્ ॥

સવ્યગુલ્ફં તથા સવ્યે દક્ષગુલ્ફં તુ દક્ષિણે ॥ ૫૩ ॥

ભાવાર્થ—હવે ભદ્રાસનનું વર્ણન કરે છે કે, વૃષણોના નીચે સીવની નાડીના બન્ને પડખામાં એવા પ્રકારે ગુદફાને રાખે કે વામ ગુદફાને સીવની નાડીના ડાબા પડખામાં અને દક્ષિણ-જમણા ગુદફાને સીવની નાડીના દક્ષિણ-જમણાં પડખામાં લગાવીને સ્થિતિ કરે ॥૫૩॥ (સંબંધ આગળ છે.)

પાર્શ્વપાદૌ ચ પાણિભ્યાં દૃઢં વદ્ધા સુનિશ્ચલમ્ ॥

મદ્રાસનં ભવેદેતત્સર્વવ્યાધિવિનાશનમ્ ॥ ૫૪ ॥

ભાવાર્થ—અને સીવની નાડીના પાર્શ્વભાગની સ પમા ગયેલા પગોને ભુજઓથી દ્રઢ બાંધીને અર્થાત્ પર-સ્પર્શ મળી ગઈ છે જેની આંગળીઓ અને જેના તળીયાં હૃદયપર લાગેલા છે એવા પ્રકારના હાથોથી નિશ્ચલ પગોને બાંધીને જેમાં સ્થિતિ હોય છે તે સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશ કરનારું ભદ્રાસન કહેવાય છે ॥ ૫૪ ॥

ગોરક્ષાસનમિત્યાહુરિદં વૈ સિદ્ધયોગિનઃ ॥

एवमासनवधेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ॥ ૫૫ ॥

ભાવાર્થ—જે સિદ્ધ નામ યોગી છે તે ઉપર પ્રકારે કહેલા આસનનેજ ગોરક્ષાસન કહે છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત ગોર-ખનાથજીએ વિશેષ કરીને તેનો અભ્યાસ કર્યો છે એથી એને ગોરક્ષાસન કહે છે—આસનને કહીને હવે તેનાં કત-વ્યોને કહે છે કે, આ પ્રકારે આસનોને બાંધવામાં નષ્ટ થયો છે શ્રમ જેનો, અર્થાત્ સરલતાથી આસનો બાંધી શકે છે તેવો યોગી—૫૫

અભ્યસેન્નાડિકાશુદ્ધિ મુદ્રાદિપવનક્રિયામ્ ॥

આસનં કુંભકં ચિત્ર મુદ્રારૂપં કરણં તથા ॥ ૫૬ ॥

ભાવાર્થ—નાડિકા શુદ્ધિનો, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયાનો, નાના પ્રકારના કુભક પ્રાણાયામોનો અને મુદ્રા નામ કર-
ણનો અભ્યાસ કરે.

વિવેચન.

નાડિયોની શુદ્ધિની અભિલાષાવાળો યોગી નિયમિતપણે પ્રાણને રોકે અર્થાત્ પ્રાણને ઇડા નામની નાડીદ્વારા પીવે અને આગળ કહે-
વામાં આવેલી મુદ્રા આદિમા છે જેના એવા પ્રાણવાયુની ક્રિયાનો અર્થાત્ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે આ પ્રકારે યોગીન્દ્ર સ્વાત્મારામજી આસન સપ્તધ્વ વર્ણન કર્યા પછી તેવા આસનમા આરૂઢ યોગીના કર્તવ્યો કહે છે અહીં હઠાભ્યાસના ક્રમને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત આસન અને ચિત્ર-નાના પ્રકારના કુભક પ્રાણાયામ અને મુદ્રા છે નામ જેનું એવું કરણ-સાધન છે તે હઠયોગની સિદ્ધિમા પ્રકૃષ્ટ-ઉત્તમ ઉપકારી છે આ શ્લોકમા તથા શબ્દ ચ શબ્દના અર્થમાં છે

અથ નાદાનુસંધાનમભ્યામાનુક્રમો હૃદે ॥

બ્રહ્મચારી મિતાહારી ત્યાગી યોગપરાયણઃ ॥

અઘ્નાદૂર્ધ્વ મંવત્મિદ્ધો નાત્રકાર્યા વિચારણા ॥ ૫૭ ॥

ભાવાર્થ—હઠયોગમા નાદનું અનુસંધાન અને અ-
ભ્યાસના ક્રમનું બરાબર ચાલન કરનારો યોગપરાયણ
મિતાહારી ત્યાગી બ્રહ્મચારી એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઈ
જાય છે અર્થાત્ નિશ્ચયથી સિદ્ધ થઈ જાય છે તેમાં અન્ય-
થા પ્રકારે શંકારૂપ વિચારણા કરવા યોગ્ય નથી. ॥ ૫૭ ॥

વિવેચન.

ઉપનમાં શ્લોકમાં પ્રાણ ચેદિહયા પિંબેન્નિયામિતમ્ એ પ્રકા-
રથી લક્ષ્યમાણ છે તે મુદ્રા છે એમ સમજવું નાનાવિધ કુભક
પ્રાણાયામ કથા ત્યાં સૂર્યમેદનમુજ્જાથી ઇત્યાદિ પ્રકારથી આગળ કથન
કરવામાં આવેલા પ્રાણાયામો સમજવા હવે આ સત્તાવનમા શ્લોકમાં
યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી એમ કહે છે કે, પુર્વોક્ત આસનાદિ

ત્રણ અર્થાત્ આસન, મુદ્રા અને પ્રાણાયામને બરાબર કર્યા પછી નાદનું અનુસધાન અર્થાત્ ચિતન અર્થાત્ કાનેને દબાવીને જે તાકન વિના અનાહત ધ્વનિ સદાકાળ અતરમા-અદર થયા કરે છે તેનો વિચાર કરવો એ સંપૂર્ણ હઠયોગમાં અભ્યાસનો ક્રમ છે અર્થાત્ આવા પ્રકારના ક્રમથી હઠયોગનો અભ્યાસ કરે વળી આટલું કથન કર્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવાન હઠયોગની સિદ્ધિનો અવધિ દર્શાવવા શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમાં કથન કરે છે કે, બ્રહ્મચારી, નિયમસર ભોજન કરનારો ત્યાગી અર્થાત્ દાની કે વિષયોનો ત્યાગ કરનારો યોગમાં પરાયણ એટલે યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઇ જાય છે, આ બાબતમાં આ પ્રકારે તે સિદ્ધ થતો હશે કે નહીં થતો હોય એવો અમઢારૂપ વિચાર કરવો નહીં પરંતુ તથાપ્રકારનો હઠાભ્યાસી પુરૂષ અવશ્યમેવ સિદ્ધ થાય છે એમ શ્રીકા વિના સમજી લેવું ॥ ૫૭ ॥

મૃસ્તિગ્ધમધુહારશ્ચ ચતુર્થાંશવિવર્જિતઃ ॥

મુજ્યતે શિવ સંપ્રીત્યૈ મિતાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૫૮ ॥

ભાવાર્થ—ચોથો ભાગ જેટલો એછો, મારા પ્રકારે સ્તિગ્ધ—ચિકાશવાળો મધુર આહાર શિવજીની પ્રીતિ અર્થે જે ખાવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે. ॥ ૫૮ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં ‘મિતાહારી’ એમ જે કથન કર્યું છે તેથી આ શ્લોકમાં ભગવાન સ્વાત્મારામજી તે મિતાહારનું લક્ષણ કહેવાની યોગી-ઓના સંબંધમાં ખાસ જરૂર પારી કહે છે કે, ભલા પ્રકારે સ્તિગ્ધ ચિકટ, અને મધુર જે આહાર તે ચતુર્થાંશથી રહિત જે ભોજનમાં શિવજી (જીવ કે ઇશ્વર) ની પ્રીતિ વારતે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે, પડિતો કહે છે કે,

“ દ્વૌભાગૌ પૂર્યેદન્નૈ સ્તોયેનૈકં પ્રપૂરયેત્ ।

વાયોઃ સંચરણાર્થાય ચતુર્થમવશેષયેત્ ॥ ”

પેટના બે ભાગ અન્નથી ભરવા, અને એક ભાગ જળથી ભરવો અને ચોથો ભાગ પ્રાણવાયુને ચાલવા વારતે ખાલી રાખવો.

વળી કથન છે કે ‘ મોક્તાદેવો મહેશ્વર ’ મહેશ્વરૂપ જે દેવ છે તે મોક્તા કહેવાય છે પરંતુ દેહમોક્તા નથી ॥ ૫૮ ॥

કદ્મલ તીક્ષ્ણલવણોષ્ણહરીતશાક

સૌવીરતૈલ્લતિલસર્ષપમદ્યમત્સ્યાન્ ॥

આજાદિમાંસદાધિતક્રકુલત્થકોલ-

પિણ્યાકર્દિંગુલશુનાદ્યમપથ્યમાહુઃ ॥ ૫૯ ॥

ભાવાર્થ—[હવે આ પ્રલોકમાં તથા આ પછીના પ્રલોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર યોગીઓનાં અપથ્યને કહે છે.]
કારેલાં આદિ કડવા શાક, આમલી વિગેરે ખાટાં દ્રવ્યો,
મરચાં વિગેરે તિક્ષ્ણ પદાર્થો, લવણ, ગુડ-ગોળ વિગેરે
ઉષ્ણ પદાર્થો, હરિત શાક, (પત્રવેલીઆં શાક) સૌવીર
કાંજી, તેલ, મદિરા, મત્સ્ય, બકરી વિગેરેનું માંસ, દહીં,
છાશ, કુલથી, ઠોલ (ખેર) પિણ્યાક (ખલ) હીંગ, પશુન,
અને પલાંડું અર્થાત્ કુંગળી, ગાજર, માદક દ્રવ્ય, અડદ
યોગીઓને અપથ્ય છે. ॥ ૫૯ ॥

ભોજનમહિતંવિદ્યાત્પુનરસ્યોષ્ણીકૃત રુક્ષમ્ ॥

અતિલવણમમ્લયુક્તં કદશનશાકોત્કટં વર્જ્યમ્ ॥૬૦॥

ભાવાર્થ—અગ્નિના સંયોગથી ફરીવાર ગરમ કર-
વામાં આવેલાં દાળ ભાત વિગેરે તથા ઘૃતાદિથી રહિત
જેમાં અધિક લવણ-મીઠું હોય અથવા તે ખટાશ
હોય તેવા રુક્ષ પદાર્થો જેવા કે આકૃવા નામનું શાક કે
જવનો ખાર યોગીઓને વર્જ્ય છે. ॥ ૬૦ ॥

વિવેચન.

પ્રલોક આગળસાઠ તથા સાઠમાં યોગીઓનાં અપથ્યને યોગિન્દ્ર
ભગવાન સ્વાત્મારામજીએ કહ્યા છે. કટુ એટલે કારવેલ ધણાદિ
અમ્લ એટલે આમલી વિગેરે તિક્ષ્ણ એટલે મરીયાદિ. લવણ તે
પ્રસિદ્ધ છે. ઉષ્ણ એટલે ગોળ વિગેરે. હરિત શાક એટલે પત્ર શાક.
સૌવીર એટલે કાંજી તૈલ એટલે તેલનું કે સરસવ વિગેરેનું તેલ
આ બધાં યોગીઓને અપથ્ય છે બકરી વિગેરેનું માંસ એ આગદિ
માંસ. દહીં અર્થાત્ દૂધનું પરિણામ વિશેષ ઘૃતસાર લાઇ લેવામાં આ-
વ્યો છે જેમાંથી તેવું દહીનું પરિણામ કુલત્યાદિ-એ દળ વિશેષજ

કાલ એટલે કાલીનુ ફળ અર્થાત્ બદર “ કર્કંધૂર્ચંદરી કોલિ ”
પિપ્પાક એટલે તિલપિડ. હી ગુ એટલે વધારણી લશુન એટલે લસણ
ઉપરનાં બધા આદિ છે જેમા તે એટલે આદિ શબ્દથી કુ ગળી-પલાકુ
ગૃજન-ગાજર, માદક દ્રવ્યો-અડદ વિગેરે, સમજી લેના અર્થાત્ આ
તમામ પદાર્થો યોગીઓને અપથ્ય છે ॥ ૫૯ ॥

પાછળથી અગ્નિ સયોગવડે ગરમ કરવામા આવેલા દાળ, ભાત,
રોટલી વિગેરે, દૂત વિગેરેથી રહિત રૂક્ષ અન્ન, અત્યન્ત મીઠાવાળાં
દ્રવ્યો, અથવા તો લવણને અતિક્રમ કરનાર ચાટુવા એમ લોક પ્ર
સિદ્ધ શાક અને યવક્ષારાદિક. લવણના સર્વથા વર્જનીયત્વથી ઉત્તર
પક્ષ સારો છે લવણનો ત્યાગ કરવામા આવે તો ક્ષારનુ ગ્રહણ કરવું
યોગીએ ઉત્તમ છે કારણ કે દત્તાત્રેય કહે છે કે—

“ અથ વર્જ્યાનિ વક્ષ્યામિ યોગવિઘ્નકરાણિ ચ ।

લવણં સર્પવં ચામ્લમુગ્રં તીક્ષ્ણં ચ રુક્ષકમ્ ॥

અતઃપિ ભોજનં ત્યાજ્યમતિનિદ્રાતિભાષણમ્ ॥ દત્તાત્રય ॥ ”

યોગમા વિઘ્ન કરનારાં વર્જ્ય દ્રવ્યો હવે હું કહું છું લવણ,
સરસવ આંબલી, ઉગ્ર પદાર્થો, તીક્ષ્ણ, બખા પદાર્થો, અતીવ ભોજન,
અતિ નિદ્રા, અતિ બાપણુ વિગેરે વર્જ્ય છે ॥ દત્તાત્રીય ॥ રેકેદ-
પુરાણમાં પણ કહ્યું છે કે—ત્યજેત્કટુમ્લલવણ ક્ષીરભોજી સદા
મહેત્-કડવા-ખારા-તીખા પદાર્થોના ત્યાગ કરીને યોગી સદા લીંગ
નામ દૂધનું ભોજન કરે ॥ રેકેદપુરાણ ॥ આ પ્રમાણે આમ્લ-ખટા
ધવાળા પદાર્થ તજવા યોગ્ય કહ્યા છે તો પછી અમ્લ પોતે પણ ત્યા
જ્ય કેમ ન હોય અર્થાત્ હોયજ આ શ્લોકમા ત્રોણ પદ કોષ્ટ એમ
પટે છે કે—પલ્લવ કે તિલપિડ એનો એ અર્થ છે કે, માસ અને
ખલને છોડી દેવા, ખરાબ અન્ન-યાવનાલ કોફરા વિગેરે છોડી દેવા,
અને શાસ્ત્રાક્રીથી અન્ન શાક અને મરચાં-વિદાદિ જેથી ઉર્ધ્વમા
નવલન થાય એવાં મરચાં વિગેરે એ સહુ અતિ લવણ આદિ યોગીને
વર્જ્ય છે અથવા તો વર્જ્ય એ પદના સ્થાનમાં દુષ્ટ એ પાઠ હોય
તો તે દુષ્ટ પૂતિ-દુરગધી અને વારસી અન્નાદિ પણ યોગીને
ત્યાજ્ય છે ॥ ૬૦ ॥

વહ્નિસ્ત્રપથિસેવાનામાદૌર્વર્જનમાચરેત્ ॥ ૬૧ ॥

તથાહિ ગોરક્ષવચનમ્

“ વર્જયેદુર્જનપ્રાન્તં વહ્નિસ્ત્રીપથિસેવનમ્ ।

પ્રાતઃસ્નાનોપવાસાદિ કાયક્રેશવિધિં તથા ॥ ” ગોરક્ષ ॥

ભાવાર્થ:—અગ્નિ, અને સ્ત્રીના, માર્ગમાં જોએ! છે તેઓનો પ્રથમ સગ ન કરે,—॥ ૬૧ ॥

તથાપ્રકારે ગોરખનુ વચન છે—

અગ્નિ અને સ્ત્રીના માર્ગનુ સેવન કરનારા દુર્જનનો પ્રથમ યોગીએ ત્યાગ કરવો પ્રાતસ્નાન, ઉપવાસાદિ, અને કાયને કલેશ ઉપગ્નવનારી તમામ ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવો. ॥ ગોરક્ષજી ॥

વિવેચન.

આ પ્રમાણે ઉપરના શ્લોક દ્વયમા યોગીઓનાં વર્જ્ય—યોગીઓના અપયોગનુ વર્ણન કરી હવે આ એકસહમા શ્લોકમાં ગોરખનાથજી મહારાજનાં પ્રમાણ પૂર્વક યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી યોગી ને એટલે હઠાભ્યાસીને અભ્યાસ કાળ પર્યન્ત તજવા યોગ્ય છે તે કહે છે. વહ્નિ એટલે અગ્નિનુ સેવન, સ્ત્રી એટલે સ્ત્રી સગ અને પથ એટલે મુસાફરી અર્થાત તીર્થયાત્રાદિ ગમનારૂપ જ પથ કરવો તે યોગીને અભ્યાસ કાળ સુધી તજવા યોગ્ય છે. જ્યારે સિદ્ધ અભ્યાસ થઇ જાય છે ત્યારે તો શિયાળામાં અગ્નિનુ સેવન, ગૃહસ્થ હાય તો ઝતુમા સ્વભાર્યા ગમન અર્થાત ઝતુકાળમા જોસગ અને તીર્થયાત્રા-પિના માર્ગમા ગમન નિષિદ્ધ નથી એમ આદિ પદ્ધતી શ્લોકમાં સૂચિત છે ॥ ૬૧ ॥

ઉક્ત કથનમા ગોરક્ષનાથજીના પ્રમાણનુ અવતરણ કરે છે કે તથાહિ ગોરક્ષવચનમ્—વર્જયેદિતિ. દુર્જનની સમીપમા વાસ, વહ્નિ સેવન, સ્ત્રીસેવન, માર્ગ સેવન, પ્રાતસ્નાન, ઉપવાસાદિ, પ્રલા-હારાદિક યોગીને પ્રથમ તજવા યોગ્ય છે. પ્રાત સ્નાનથી શીત વિ-કારની ઉત્પત્તિ થવા સભવ છે તેથી કહ્યું છે ઉપવાસાદિથી પિત્તા-દિકની ઉત્પત્તિ થાય છે તેથી કહ્યું છે કાયની કલેશ કરાવનારી ક્રિયાઓ એટલે કે ઘણીકવાર સૂર્યને નમસ્કાર કરવારૂપ ક્રિયા અને બહુ ભાર ઉપાડવારૂપ ક્રિયાઓ ઉક્ત ક્રિયાઓને હઠાભ્યાસી યોગીએ અભ્યાસ કાલમાં આચરવી નહીં એમ યોગિન્દ્ર ગોરખનાથજી કહે છે ॥ ૬૧ ॥

ગોધૂમશાલિ યવષાઠ્ઠિકશોભનાન્નં
 ક્ષીરાજ્યસ્વંડનવનીતસિતામધૂનિ ।
 શુંઠીપટોલકફલાદિકપંચશાકં
 મુદ્રાદિ દિવ્યમુદકં ચ યર્મીંદ્રપથ્યમ્ ॥ ૬૨ ॥

ભાવાર્થ — હવે યોગીઓને પથ્યનું વર્ણન કરે છે કે,—ઘઉં, ચોખા, સાઠી, પવિત્ર અન્ન અર્થાત્ શ્યામાક નીવાર આદિ, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માંખણ, સાકર, મધ, સૂંઠ, પરવલાદિ પાંચ શાક, મુદ્ગાદિ, અને નિર્દોષ જળ એ યોગીઓને પથ્ય છે. ॥ ૬૨ ॥

વિવેચન.

વૈદ્યકમા કથન છે કે, આ પાંચ શાકોજ યોગીઓને પથ્ય છે.

સર્વશાકમચાક્ષુષ્યં ચાક્ષુષ્યં શાકપંચકમ્ ।
 જીવંતીવાસ્તુમૂલ્યાક્ષીમેધનાદપુનર્નવા ” ॥ ૬૩ ॥

સર્વ શાકો અચાક્ષુષ્ય છે અર્થાત્ આંખોને હિતકારી નથી પરંતુ આ પાંચ શાકોજ આક્ષુષ્ય જેવા કે—જીવંતી વાસ્તુ (અથવા), મૂલ્યાક્ષી, મેધનાદ અને પુનર્નવા ॥ ૬૨ ॥

પુષ્ટં સુમધુરં સ્નિગ્ધં ગવ્યં ધાતુપ્રપોષણમ્ ॥
 મનોભિલષિતં યોગ્યં યોગી ભોજનમાચરેત્ ॥ ૬૩ ॥

ભાવાર્થ — હવે યોગીઓના ભોજનનો નિયમ કહે છે કે, ઓદન—ચોખા વિગેરે દેહને પુષ્ટિ આપનારાં, શર્કરાદિ મીઠાં, ઘીવાળાં ભોજન, દૂધ ઘી આદિ ગવ્ય, (જે ગાયના ધૃતાદિ ન મળે તો લેસના લેવા) અને ધાતુ પોષક (લાડુ—પૂઆ વિગેરે) એઓમા જે પોતાનાં મનને પસંદ હોય તે યોગ્ય અર્થાત્ શાસ્ત્ર વિહીત ભોજનને યોગી કરે અને ભુજેલાં-શેકેલાં અનાજથી યોગી નિર્વાહ ન કરે ॥ ૬૩ ॥

યુવા વૃદ્ધોઽતિવૃદ્ધો વા વ્યાધિતો દુર્બલોઽપિ વા ॥

અભ્યાસાત્સિદ્ધિમાપ્નોતિ સર્વયોગેષ્વતંદ્રિતઃ ॥ ૬૪ ॥

ભાવર્થ —હવે આ બાબતનું વર્ણન કરે છે કે,—
યોગના અભ્યાસીને અવસ્થા વિશેષની અપેક્ષા નથી અર્થાત્ યુવા, વૃદ્ધ, અતિવૃદ્ધ, રોગી, કે દુર્બળ કે ગમે તેવો હોય તોપણ અભ્યાસથી આસન કુલકાદિ કરવાથી સમાધિ અને તેના ફળને પામે છે. અભ્યાસનું સ્વરૂપ દર્શાવે છે કે—સંપૂર્ણ જે યોગનાં અંગો તેમાં આલસ્ય ન કરે. (આ શ્લોકમાં જીવનના સાધન જેમ ખેતી વેપાર વિગેરે છે અને ત્યાં જેવો ‘ જીવન ’ શબ્દનો પ્રયોગ છે તેવોજ આ સ્થળમા યોગાંગોમાં ‘ યોગ ’ શબ્દનો પ્રયોગ છે ॥ ૬૪ ॥

ક્રિયાયુક્તસ્ય સિદ્ધિસ્યાદક્રિયસ્ય કથં ભવેત્ ॥

ન શાસ્ત્રાઠમાત્રેણ યોગસિદ્ધિઃ પ્રજાયતે ॥ ૬૫ ॥

ભાવર્થ —જે ક્રિયાવાળો છે તેને સિદ્ધિ થાય છે અને જે ક્રિયાવાળો ન હોય તેને સિદ્ધિ કયાથી થાય અર્થાત્ ન જ થાય. શાસ્ત્રનો અર્થાત્ હઠયોગ શાસ્ત્રનો કે બીજાં યોગ શાસ્ત્રનો માત્ર પાઠજ કરવાથી યોગસિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૬૫ ॥

વિવેચન.

અભ્યાસથીજ સિદ્ધિ થાય છે એ બાબત દ્રઢ કરીને કહે છે કે—યોગના અંગનું અનુષ્ઠન તે આ સ્થળમા ક્રિયા જાણવી આવી ક્રિયામાં પગથણ પુઠપને યોગસિદ્ધિ થાય છે યોગનાં અનુષ્ઠાનરૂપ ક્રિયાને—જે અનુષ્ઠ કરતો નથી તેને યોગસિદ્ધિ કયારી થાય અર્થાત્ ન જ થાય યોગશાસ્ત્રના અધ્યયનથી પણ યોગસિદ્ધિ થતી નથી એ બાબત શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમા અથગરે નશાસ્ત્ર પ્રત્યાદિ શબ્દોથી કહ્યું છે નાતપર્ય એ છે કે—યોગના અંગોને જે અરામર પાળે છે તે પુરૂષને યોગસિદ્ધિ થાય છે અને જે યોગના અંગોનું ક્રિયાપૂર્વક પાલન કરતા નથી તેઓને યોગની સિદ્ધિ થતી નથી કદાચ દ્રાષ્ટ એમ કહે કે યોગશાસ્ત્રનું અધ્યયન કરવાથી યોગસિદ્ધિ થઈ જાય તો તેના પ્રત્યુત્તરમા

કહે છે કે તે વાત પણ હીક નથી કારણ કે યોગ શાસ્ત્રના કેવળ પઠનમાત્રથી યોગસિદ્ધિ થાતી નથી. ॥ ૬૫ ॥

ન વેષધારણં સિદ્ધેઃ કારણં ન ચ તત્કથા ॥

ક્રિયૈવ કારણં સિદ્ધેઃ સત્યમેતન્ન શંશયઃ ॥ ૬૬ ॥

ભાવાર્થ—વેષ ધારણ કરવો તે સિદ્ધિનું કારણ નથી અથવા તો યોગની વાતો કરવી તે પણ સિદ્ધિનું કારણ નથી પરંતુ ક્રિયાજ સિદ્ધિનું કારણ છે અને એ વાત સત્ય છે એમાં સંશય નથી. ॥૬૬॥

વિવેચન.

ગેરના રંગથી કપડાં રંગ્યાં અને તેને પેરી લીધાં તેનું નામ સન્યાસ કે યોગસિદ્ધિનું સાધન નથી. 'શકરાચાર્ય' પણ પોતાનાં સદાચાર સ્તોત્રમાં એક સ્થળે લખે છે કે,—

હઠાભ્યાસો हि संन्यासो नैव काषायवासना ।

नाहं देहोदहमात्मेति निश्चयो न्यास लक्षणम् ॥ શંકર ॥

હઠાભ્યાસ એજ સંન્યાસ છે અર્થાત્ પ્રાણપાનનો નિગ્રહ એજ સન્યાસ છે, પરંતુ ભગવા હુગડાથી સન્યાસનું સ્વરૂપ સર્વાંશે માનવું યોગ્ય નથી હુ જડદેહ નથી પણ ચેતનરૂપ આત્મા છું એ પ્રકારનો નિશ્ચય છે તેજ ન્યાસનું લક્ષણ છે આ પ્રમાણે યોગનો અભ્યાસ નામ પાઠમાત્ર કરવાથી તેમજ તત્સત્ત્વથી વાત્તામાત્ર કરવાથી યોગ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ નથી પરંતુ યોગ સિદ્ધિ તો ક્રિયાથી અર્થાત્ યોગના અંગોનું ક્રીયાપૂર્વક પાલન કરવાથીજ થાય છે ॥ ૬૬ ॥

पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥

सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ૬૭ ॥

ભાવાર્થ—આસન, નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો, મહામુદ્રાદિ સાધનો, એ સઘળા હઠાભ્યાસમાં રાજયોગના રૂળ સુધી કરવા યોગ્ય છે ॥ ૬૭ ॥

વિવેચન.

હવે યોગના અંગોની કરવાની અવધિને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત સિદ્ધાસનાદિ આસન અને અનેક પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયમો અને

મહામુદ્રાદિ દિવ્ય કરણ્ય એ સપૂર્ણ હૃદયોગના અભ્યાસમા રાજયોગના
પૂર્ણ પર્યન્ત કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એ સધળા રાજયોગમાં પ્રકૃષ્ટ
ઉપકારક છે કારણ કે ઉત્તમ જે ઉપકારક હોય છે તેજ કરણ્ય હોઈ
શકે છે. ॥ ૬૭ ॥

॥ इति श्रीसहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयोगिन्द्र-
विरचितहठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तकविहीरालालेन
जायवरायात्मजेनगुर्जरभाषाटीकाविवेचनसहिताया
—मासनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः—

અનુષ્ટુપ.

આસનાની કરી સિદ્ધિ, પ્રાણાયામ કરે પછી,	
થશે જે લાભ લાખેણો, સમર્થ કથવા નથી	૧
સુખેથી થાય છે જેમાં, અજસ્ર જ્વલિતન,	
આસન તેજ છે જ્વલિ, ન બીજું સુખ નાશન.	૨
સ્વચ્છાથી શંકરે જે જે, સકેતો શ્રેષ્ઠ છે કર્યાં,	
હીરે તેના અધિકારી, યોગીએ આપ છે દર્પાં.	૩
હૃદયોગે મહા મેલુ, મન તો વશ થાય છે,	
હીરે નાનાવિધિ માટે, આસનો સો સધાય છે	૪

—:યોગસિદ્ધાન્તચંદ્રિકા:—

હઠયોગાન્તર્ગતા.

—પ્રશ્નોત્તરાત્મિકા—

પ્રથમકલા.

અભ્યાસીનાં ભલાંભાટે, યોગ સિદ્ધાન્ત ચંદ્રિકા,
સ્વભાષામાં લખુ હીરો, સક્ષેપે સધળી કથા. ૧
હશે આઘા ધણા તેમા, તથાપિ લક્ષ્ય એક છે,
વિના બ્રહ્મ બધુ હીરો, આધરૂપે રહેલ છે

શંકા.

સ સારના તાપથી તમ થયેલો કોઇ પરમપદ જિજ્ઞાસુ સદ્ગુરૂ પ્રત્યે પ્રશ્ન કરે છે કે—હે ભગવન્, આ મનરૂપ મર્કટને વશ કરવા મને યોગવિદ્યાના ઉત્તમ રહસ્યને દર્શાવો કારણ કે શિષ્ટ પુરૂષોના મુખથી મેં સાંભળ્યું છે કે યોગવિદ્યાદ્વારા ચિત્તને વશ કરી નિર્વિકલ્પ સમાધિ સ્થિતિમાં ચૈતન્યરૂપ બ્રહ્મનો અભેદરૂપે સાક્ષાત્કાર થાય છે જિજ્ઞાસુના આવા વાક્ય સાંભળી સદ્ગુરૂ સમાધાન કરે છે.

સમાધાન.

હે શિશે ? કોઇપણ પ્રકરણમાં તેના અનુબંધને જાણ્યા વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી જેથી પ્રથમ તો તને અનુબંધ એ શું વસ્તુ છે તે દર્શાવું છું અધિકારી, વિષય, સમ્બંધ, અને પ્રયોજન એ ચાર અનુબંધ કહેવાય છે દૃષ્ટ વિષયોમાં અને વેદોક્ત વિષયોમાં જેનું મન વિરાગભાવને પામેલું છે તેનેજ યોગવિદ્યાનો અધિકાર છે આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાં વિરક્ત, જન્મ મરણરૂપ સ સારની નિવૃત્તિની બધા પ્રકારે ઇચ્છા રાખનારો તથા આત્મતત્ત્વને જાણનારો ગમે તે વર્ણશ્રમસ્થ મનુષ્ય યોગવિદ્યાનો અધિકારી કહેવાય છે અધિકારીના લક્ષણ આવા પ્રકારે અનેક શાસ્ત્રોમાં કહ્યા છે વારને પ્રથમ

તો અધિકારની પ્રાપ્તિ કરતી જોઈએ. વિરક્તસ્ય તત્ત્વસિદ્ધિ વિરાગવાનનેજ યોગસિદ્ધિ થાય છે એમ શ્રી સાંખ્ય દર્શનમાં કહ્યું છે અને ' તત્ત્વ સંવેગનામાસન્ન ' તત્ત્વ વૈરાગ્યવાળાને સમાધિ લાભ સત્વર થાય છે એમ શ્રીયોગ દર્શનમાં પણ કહ્યું છે જેથી વિરાગવાનનો મુખ્ય અધિકાર છે અને બીજાઓનો ગૌણ અધિકાર છે. સર્વ મનુષ્યોની સુખની ઇચ્છા છે જેથી સર્વે અધિકારી તો છે પરંતુ મુખ્ય અને ગૌણ બેદથી તેઓ હોય છે મનુષ્યમાત્રને ન્યુનાધિક અર્થે વિષયસુખ તો પ્રાપ્તજ હોય છે પરંતુ તેથી સર્વવાતે કાંઇપણ સતુષ્ઠ થતા હોય એમ જોવામાં આવતું નથી. સાતિશ્ય દોષવાળા વિષય સુખોમાં ચિત્તને તૃપ્તિ થવાનો અસંભવ છે જેથી સર્વેની એવીજ ઇચ્છા હોય છે કે અમને નિરતિશ્ય શાશ્વત સુખ મળે તો બહુ સારૂ. આવું નિત્યસુખરૂપ તો બ્રહ્મ છે : જેથી તે બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર તો ચિત્તના નિરોધથી થતો હોય છે એમ સુદ્ધ પુરૂષો સમજતા હોવાથી ચિત્તનિરોધરૂપ યોગનો અને તેના અધિકારીનો કદી પણ અભાવ હો તોજ નથી. આ પ્રમાણે પ્રથમ અધિકારી થવું જોઈએ. બીજો અનુબંધ વિષય છે. અને અથ અને વિષયનો જે સંબંધ છે તે પ્રતિપાદક પ્રતિપાદતા સંબંધ છે. અથ પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ છે. અધિકારી અને યોગનો પ્રાપક પ્રાપ્યતા સંબંધ છે. અધિકારી પ્રાપક છે અને યોગ પ્રાપ્ય છે. અથ અને યોગવિદ્યાનો જનક જન્ય ભાવ સંબંધ છે તેમાં અથ યોગજ્ઞાનને નિપજ્ઞવનાર છે અને યોગ પ્રાપ્ત થવાને યોગ્ય છે અધિકારી અને યોગ વિષયનો સાધક સાધ્ય સંબંધ છે નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા જીવબ્રહ્મની એકતા રૂપ અથનો વિષય છે

શંકા.

હું ભગવન્, ચિત્ત એ પ્રકૃતિનું કાર્ય છે અને તે પદ્મપલમાં પરિણમ પામે છે યોગભાષ્યકારે-ન્યાસ દેવે પણ ચિત્તિશક્તિ વિના અર્થાત્ આત્મા વિના સર્વ પદાર્થો એમ કહ્યું છે વાસ્તે આવાં અત્યંત ચચળ સ્વભાવવાળાં ચિત્તને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ ઘટી શકતી નથી. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગદ્વેષ, અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશવાળા જીવો અનેક છે તથા તેઓ બધા એકદેશી છે પરંતુ બ્રહ્મ તો પાંચ પ્રકારના ઉક્ત કલેશોથી અત્યંત રહિત એક છે તથા

સર્વ દેશી નામ વ્યાપક છે, જેથી પરસ્પર વિરોધી બે વસ્તુની એકતા પણ થઈ શકતી નથી

સમાધાન.

અત્યંત ચચળ સ્વભાવવાળા મનને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ પ્રયત્નેથી સાધ્ય છે પરંતુ અસહવિત નથી અભ્યાસ વૈરાગ્યથી ચિત્તની ચચળતા નાશ પામે છે શ્રી સૂત્રકાર શ્રી પતંજલિમુનિ પણ અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધ ” એ વચન વડે એમજ કહે છે. વૈરાગ્યાદભ્યાસાચ્ચ એ વચનથી શ્રી કપિલ મુનિએ પણ એમજ કહ્યું છે. વળી ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે ‘ અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ’ ઇત્યાદિથી એમજ કહ્યું છે ચિત્તનિરોધના સાધનો માટે તથા ચિત્તનિરોધ માટે જે યત્ન તે અભ્યાસ કહેવાય છે આતુ વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. વિષયોના ભોગોમાં જે ઉદાસીનતા છે તેજ વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, પર વૈરાગ્ય અને અપર વરાગ્ય. પરવૈરાગ્યનું બીજું નામ શુષ્ક વૈતૃષ્ણ્ય પણ છે અને અપરનું બીજું નામ વિષયવૈતૃષ્ણ્ય પણ છે જ્યારે સપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી પુરૂષપ્રકૃતિના વિવેક થવાથી સુખ, દુઃખ, ને મોહ રૂપે કરી પરિણામ પામનારા સત્ત્વ, રજસૂ ને તમોગુણમાં તૃષ્ણાનો અભાવ થાય છે ત્યારે તેને પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે, અને આ લોક પરલોકના અદિવ્ય અને દિવ્ય શબ્દાદિ વિષયોમાં તૃષ્ણારહિતપણું થાય તે અપર વૈરાગ્ય છે અપર વૈરાગ્યના અવાતર પ્રકાર-ભેદ ચાર છે યત્તમાન, વ્યતિરેક, એકેન્દ્રિય ને વશીકાર આ જગતમાં કંઈ સારવાળી અને કંઈ અસારવાળી વસ્તુઓ છે, એ વાત શ્રી ગુરુમુખદ્વારા તથા શાસ્ત્રદ્વારા જાણવાની ઇચ્છા થાય અને તદનુસારે યત્ન થાય તેને યત્તમાન વૈરાગ્ય કહેવાય છે. યત્તમાન વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તમાં રહેલા કામક્રોધાદિ દોષોમાંના આટલા દોષો ટળી ગયા છે અને આટલા દોષોની નિવૃત્તિ કરવાનું કાર્ય અવશેષ છે એમ વિવેચન થઈ અવશેષ રહેલા દોષોને ટાળવા વારતે જે યત્ન કરવો તેનું નામ વ્યતિરેક વૈરાગ્ય કહેવાય છે. આલોક પરલોકના વિષયો વારતે થતી પ્રવૃત્તિ દુઃખ-રૂપ સમજી તેનો બહારથી ત્યાગ કર્યો બાદ હૃદયમાં જે વિષયોની સૂક્ષ્મ ઇચ્છાનો સદ્ભાવ રહેા હોય છે તેને એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય કહેવાય છે આ વૈરાગ્યમાં માનની તૃષ્ણા પણ ફળગારૂપે રહે છે માનની ઇચ્છા સહિત આ લોક પરલોકના વિષયોની સૂક્ષ્મ ઇચ્છાની પણ ચિત્તમાંથી

નિવૃત્તિ થઇ જાય તે વર્ણીકાર વૈરાગ્ય કહેવાય છે વિપયો મારા આધીન છે અને હું વિપયોને આધીન નથી એમ મનુષ્ય આ વૈરાગ્યથી જાણે છે જેમ માર્જનમાં સાથે વિનિયોગ કરાયેલી ' આપો હિષ્ટા ' છંદ્ર ત્રણ રૂપાંશો તથા ભોજનમાં આવેલા પદાર્થોને એકજ સમયમાં ભણવ ની તથા ખાવાની રીતિ રાખવામાં આવે તો યથાવિધિ માર્જન તેમજ ભોજન કર્યું કહેવાય છે તેમ અભ્યાસ તથા વિરાગનું સાથેજ અનુદાન થાય તોજ ચિત્તનિરોધરૂપ ફળ તે આપી શકે છે પરંતુ અન્યથા અનુદાન કરવામાં આવે તો તે અભ્યાસ અને વિરાગ ચિત્ત નિરોધના સાધન ગણાતાં નથી આ ચિત્તરૂપ નદીને આત્મારૂપ પ્રદેશમાં જોડવા અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય પાજ અને નહેર રૂપ છે લાખાકાળ સુધી આ અભ્યાસનું અનુદાન નિરતર અને સત્કારપૂર્વક કરવામાં આવે તોજ તે દૃઢ થાય છે શ્રી પતંજલિ મુનિ પણ કહે છે—“ સ તુ દીર્ઘકાલનૈરતર્યસત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિ ” સુપુષ્પિમાં જેમ ન જાણી શકાય એવી રીતે ચિત્તનું અજ્ઞાનાકાર પરિણામ થયા કર્યાંનું અનુમાન થાય છે તેમ નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં ચિત્તનું આત્માકારે પરિણામ થયા કર્યાંનું અનુમાન થાય છે સવિકલ્પ સમાધિમાં તો ચિત્તનું ધ્યેયાકાર પરિણામ થયા કરે છે, એ યોગીશ્યાને અનુભવસિદ્ધ છે આ પ્રકારે ચિત્તનો નિરોધ સાધનાદારા સિદ્ધ છે તેથી તથા નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં ચિત્તનાં એકજ આત્માકાર સૂક્ષ્મતમ પરીણામાં અવશેષ રહે છે તેથી યોગ ભાષ્યકાર વચ્ચનોના પણ અવિરોધ છે તેથી નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ સર્વથા સંભવિત છે.

અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિ, અનિત્યમાં નિત્યબુદ્ધિ, ધનાદિક દુષ્પનાં સાધનોમાં સુખબુદ્ધિ, સ્ત્રીપુત્રાદિ અપવિત્ર દેહમાં પવિત્ર બુદ્ધિ, તે અવિદ્યા કહેવાય છે બુદ્ધિ તથા આત્માની એકતાની જે પ્રતીતિ છે તેને અસ્મિતા સામાન્ય અહંકાર કહેવાય છે. અનુકુળપણાના જ્ઞાનથી નિપજેલ બુદ્ધિજ્ઞાને રાગ કહે છે પ્રતિકુળપણાના જ્ઞાનથી નિપજેલ બુદ્ધિ જ્ઞાને દ્વેષ કહેવાય છે. મૃત્યુના ભયથી શરીરના રક્ષણમાં જે આગ્રહ તેને અભિનિવેશ કહેવાય છે. આ પાંચ પ્રકારના કલેશો જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં એટલે સાક્ષીમાં નથી, પરંતુ માત્ર અન્તઃકરણમાં છે, વાસ્તે કલેશ રહિત જીવ સાક્ષીના અહમથી અભેદ છે જેમ એકજ મહાકાશમાં ઘટ મહાદિ ઉપાધિથી ઘટાકાશ મહાકાશાદિ દેખાય છે તેમ એકજ અહમમાં અતઃકરણોની

ઉપાધિથી ધણા જીવોની પ્રતીતિ થાય છે ઉપાધિકૃત ભેદ વાસ્તવિક નથી તેથી અન્ત કરણ રહિત જે જીવનું સ્વરૂપ છે-ચેતન સ્વરૂપ છે તેનો અહમથી અભેદ છે જીવનું પરિચિન્ન પાણુ-એકદેશીપણુ પણ અત કરણરૂપ ઉપાધિને લીધે છે પરંતુ જે ઉપાધિનો ત્યાગ કરીએ તો તેનો અહમથી અભેદ છે તેથી તે પણ વિભુ છે આ પ્રકારે ઉપાધિરૂપ અન્ત કરણનો બાધ થયા પછી તેનો વિશેષ ભાગ જે જીવ સાક્ષી છે તેનો અહમથી અભેદ સંભવિત છે.

શંકા.

હે મહાત્મન, જે બધા જીવોમાં એકજ ચેતન હોય તો જીવોને એક બીજાના સુખ દુઃખનું કેમ ભાન થતું નથી ?

સમાધાન

સુખ દુઃખનું ભાન થતું એ ધર્મ તો અત કરણનો છે તે અત કરણ નોખા નોખા શરીરમાં નોખા નોખા છે તેથી પરસ્પરના સુખ દુઃખનું ભાન પરસ્પરને પ્રત્યક્ષ રીતે થતું સંભવતું નથી એ તનથી વિભક્તીય ચેતન અન્ય નથી અને જ્યારે એક ચેતનથી નિર્વાહ થતો હોય ત્યારે ત્યા સંભક્તીય ધણા ચેતન કોઈ પણ પ્રકારના વાસ્તવ વિશેષ વિના માનવા એ ગૌરવ છે જેથી બધા શરીરોમાં ચેતન તો એકજ છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા સ્વરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતા થતાં ત્રણ પ્રકારના દુઃખની ઐકાતિક (નિશ્ચય) અને આત્મતિક (ફરીથી ન ઉત્પન્ન થાય તેવી) તથા પરમાનંદની નિન્યપ્રાપ્તિ એ આ પ્રકાર જીવનું પ્રયોજન છે આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક, ને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારના દુઃખ અથવા તાપ કહેવાય છે આ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખની નિશ્ચયપૂર્વક આત્મતિક નિવૃત્તિ આયુર્વેદાદિ લૌકિક ઉપાયથી થતી નથી અને જ્યાસુધી આ શરીર વિદ્યમાન છે ત્યાંસુધી ત્રિવિધતાપની આત્મતિક નિવૃત્તિ સંભવતી પણ નથી તે શરીર પુણ્યપાપનું ફળ છે. પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થઈ શકતી નથી કારણ કે વર્તમાન શરીર દૂર થયાથી પણ પાછું પુણ્યપાપથી બીજું શરીર થાય છે, વાસ્તે પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ વિના શરીરની નિવૃત્તિ થશે નહીં. આ પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના થાય નહીં

વર્તમાન પુણ્યપાપની ભોગથી નિવૃત્તિ થવા છતાં પણ રાગદ્વેષથી બીજા પુણ્યપાપ થશે, વારતે રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ વિના પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ બને નહીં તે રાગદ્વેષની ઉત્પત્તિ અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનથી થાય છે જેમાં અનુકૂળજ્ઞાન થાય તેમાં રાગ અને જેમાં પ્રતિકૂળ જ્ઞાન થાય તેમાં દ્વેષ થાય છે, વારતે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય નહીં તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાન ભેદજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન પામે છે કારણ કે જે વસ્તુને પોતાના સ્વરૂપથી ભિન્ન જાણવામાં આવે તેમાં અનુકૂળ જ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય છે પોતાનું સ્વરૂપ સુખરૂપ તો છે પરંતુ સુખનું કે દુઃખનું તે સાધન નથી, જેથી તેમાં અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય નહીં, આ પ્રકારે યદ્યર્થોમાં પોતાનાથી જે ભેદજ્ઞાન છે તેજ અનુકૂળજ્ઞાન તથા પ્રતિકૂળજ્ઞાનનું કારણ છે તે ભેદજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય નહીં, તે ભેદજ્ઞાન તો અજ્ઞાનજન્ય છે એથી સંપૂર્ણ દુઃખનું કારણ સ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે તે સ્વરૂપનું આ જ્ઞાન સ્વરૂપનાં જ્ઞાન વિના દૂર થાય નહીં કારણ કે જે વસ્તુનું અજ્ઞાન થાય છે તે અજ્ઞાન તે વસ્તુના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે દોરડીમાં લાસતા સર્પમાં અર્થાત્ રજ્જુસર્પમાં દોરડીનું અજ્ઞાન દોરડીના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે પરંતુ અન્યથા નથી થતું આથી એમ સિદ્ધ થયું કે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ્ઞ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા સમગ્ર દુઃખની આત્મિક નિવૃત્તિનો હેતુ છે, તે સ્વરૂપનું જ્ઞાન શ્રવણાદિ સાધનો દ્વારા સિદ્ધ કરેલા પરોક્ષતત્ત્વમાં નિર્દિધ્યાસ કરવાથી થાય છે. અને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ પણ સ્વરૂપના સાદાકારથીજ થાય છે શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોમાં આનંદ નથી, માત્ર ઇચ્છેલા શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તેટલો સમય શુદ્ધિની ચચળતા દ્વારા યદ્ય તે સ્થિર થાય છે અને તે સ્થિર શુદ્ધિમાં આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડે છે, તેથી જીવને સુખાનુભવ થાય છે, છતાં અજ્ઞાની લોકોને એવો ભ્રમ થાય છે કે અમને વિષયમાથી આનંદ પ્રાપ્ત થયો એ કે અજ્ઞાનીજનો પોતાની અજ્ઞાનતાથી સૂકા હાડકામાં જ્ઞાનની જેમ વિષયમાં આનંદ પામે છે પરંતુ વસ્તુતાએ વિષયોમાં સત્ય આનંદ નથી શુદ્ધિની સ્થિરતામાં આત્માના પ્રતિબિંબના પડવાથીજ આનંદાનુભવ થાય છે, જે વિષયોમાં આનંદ હોય તો ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવાથી અથવા તો કોઈ પ્રિય અનુભવ અકસ્માત્ મળવાથી જે આનંદ થાય છે તે આનંદ સદાકાળ

તેવાને તેવાજ રહેવો જોઈએ, પણ તેમ તો થતું નથી જેથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે ઈષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ વેળાએ મનુષ્યને તત્સબધી તૃપ્તિની નિવૃત્તિ થતાં શુદ્ધિની પણ માત્ર સ્થિરતા થાય છે અને તે સ્થિરતાયુક્ત શુદ્ધિમા આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડવાથી આનંદાનુભવ થાય છે સમાધિમા અને રૂપરૂપિમા પણ કોઈ પ્રકારના વિષયોની વિષમાનતા નથી હતાં પણ ત્યાં જીવને પ્રસન્નતાનો અનુભવ થાય છે એમ તેની મુખમુદ્રાપરથી અનુમાન કરી શકાય છે આથી એમ સિદ્ધ થયું કે આત્માનો જે આનંદ છે તેજ પરમાનંદ છે આવી રીતે ત્રણ પ્રકારના દુઃખોની એકાન્તિક અને આત્યાત્મિક નિર્વાત્ત તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ નિર્નિકલ્પ સમાધિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમા ન્થિતિ થાય છે ત્યાં રેજ અનુભવાય છે, માટે આ પ્રકરણનું અર્થાત્ આ હૃદયોગપ્રદીપિકા નામક અથનું પરમ પ્રયોજન છે,

પ્રશ્ન.

હે ભગવન, આપશ્રીના વચનામૃતરૂપ અનુબંધ ચતુષ્કય હું બારાબર સમજી ગયો અને યોગશાસ્ત્રની પ્રયાજનતા પણ મેં બારાબર જાણી લીધી છતાં પણ હવે દર્શનોના અનુવાદથી કેટલાક પ્રશ્નો-તરો કરવાની મારી અભિલાષા છે જેથી પ્રથમ તો આ શંકા ઉભી થાય છે કે,—

શંકા.

ચેતન્ય વાળો આ દેહ છે તેજ આત્મા છે પરંતુ શરીરથી ભિન્ન કોય આત્મા એવી વસ્તુ નથી પૃથિવી આદિ ચાર ભૂતોના સંયોગીકરણથી જ્ઞાન ક્રિયાત્મક ચેતના પ્રગટ થાય છે ને તે ચેતના દેહના નાશ સાથે નાશ પામે છે એથી મરણ થતા અનાયાસે મોક્ષ થાય છે વાસ્તે જ્યાં સુધી દેહમા ચેતના છે ત્યાં સુધી દ્રવ્યોપાર્જન કરી સ્ત્રી વિગેરે વિષયો ઉત્તમ પ્રકારે ભોગવવા એ પુરૂષાર્થ છે જેથી સરળતાથી પ્રાપ્ત થતા આવા પુરૂષાર્થને છોડી મહા પ્રયત્ને સિદ્ધ થનારાં યોગાદિ શાસ્ત્રોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી નિષ્પ્રયોજન છે.

સમાધાન.

ચેતનવાળો સ્થૂલદેહ આત્મા નથી. જો ચાર જૂતોના પરમાણુઓ—ના સંયોગીકરણથી ચેતનાવાળા સ્થૂલ દેહને ઉત્પન્ન થતો માનવા મા. આવે તો ત્યાં એ પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે એ ચાતુર્યનો પોતે જડ છે કે ચેતન છે ? જો જડ કહેવામાં આવે તો જડમાં ચેતનની ઉત્પત્તિ થવા યોગ્ય નથી કારણ કે જેમાં જેનો અત્યન્ત અભાવ હોય છે તેમાં તેની ઉત્પત્તિ થવાનું ઘટી શકે નહીં જો અત્યન્ત અભાવરૂપ વસ્તુમાંથી પણ બીજી વસ્તુ ઉપજી શકતી હોય તો સસલાના શીગડા માંથી પણ કોઈ પદાર્થ બનવો જોઈએ પણ તેમ તો છે નહીં જેથી અભાવમાંથી ભાવરૂપ પદાર્થ ઉપજી શકે જ નહીં ભાંગીની પત્તીમાંથી કેફ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યાં પણ પ્રત્યેક પત્તીમાં અવ્યક્ત કેફની શક્તિ છે અને તેજ ધણી પત્તીઓ એકત્ર થવાથી વ્યક્ત—પ્રગટ થાય છે પાન કાચો અને ચુનો એ ત્રણના એકત્રથી રાતો રગ થાય છે તથા હાઈડ્રોજન અને ઓક્સીજન મળવાથી પાણી થાય છે, ત્યાં પણ પાન વિગેરેમાં રાતો રગ નથી અને હાઈડ્રોજન વિગેરેમાં જળના ધર્મ નથી છતાં પણ સંયોગ થવાથી રાતોરગ અને જળ પ્રતીત થાય છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે દ્રશ્યનો વિષય છે કારણ કે રસાયનાદિ ક્રિયાથી મૂળ પદાર્થમાં જે રગ રૂપાદિ ધર્મો ન પ્રતીત થતા હોય તે વિકારમાં પ્રતીત થતા દેખાય છે છતાં પણ તે જડ સમૂહથી બનેલ કે.છપણુ પદાર્થ પોતાની મેળે વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરતો હોય એમ જોવામાં આવતું નથી આ સ્થળમાં તો મનુષ્યાદિ પ્રાણીઓ છે તે વ્યવસ્થાપૂર્વક કર્મ કરનારા છે, તેઓમાં જે ચેતનાધર્મ છે તેની ઉત્પત્તિ કહેવાની છે, પરંતુ માણસના દેહોના રૂપરંગ વિષે કથન કરવાનું નથી બિન્ન બિન્ન પરમાણુઓના બિન્ન બિન્ન સંયોગથી—મિશ્રણથી રૂપરંગાદિ બિન્ન બિન્ન થાય છે તેમાં કાંઈ વિરોધ નથી પણ ચેતનાધર્મ કેમ ઉપજી શકે એજ પ્રશ્ન છે બધા માટીનાં મિશ્રણથી વીછી વિગેરે ઉત્પન્ન થતા જોવામાં આવે છે ત્યાં પણ જડ અશમાંથી જડ શરીરનીજ માત્ર ઉત્પત્તિ થાય છે ને જીવના પ્રવેશથી તેમાં ચેતનતા પ્રતીત થાય છે ઉદ્ધાનિવાદમાં પણ પ્રથમના જીવોની ઉત્પત્તિમાં તથા પરમાણુઓના સંયોગમાં ચેતનસત્તાને માન્યા વગર તો નિર્વાહ થાય તેમ નથી કારણ કે આરબમાં નાનામાં નાના જીવ ઉપજ્યા તે તેવા પ્રકારના રસાયનના મિશ્રણથી હાલ ઉપજીવી શકાતા નથી, તેમ

તેવા જીવો તથા પ્રકારે ઉપગમવી શકાશે તેમ રસાયનવેત્તાઓનું હાલ પશુ માનવુ નથી આવા પ્રકારે વિચારદષ્ટિથી તપાસતાં કેઈ પણ પ્રકારે ચાર ભૂતોમા જડ પરમાણુઓના સયોગથી જીવની ઉત્પત્તિ થવી સભવતી નથી વળી બીજા પક્ષ એમ ઉભો થતો હોય કે ચારે ભૂતોમા પ્રત્યેક ચેતન છે તો તેમાં પણ ગૌરવ દોષ છે. જ્યાં એક ચેતન સત્તા માનવાથી નિર્વાહ થઈ શકતો હોય ત્યાં અધિકની માન્યતા ઉચિત નથી ચારે ભૂતોમા વિસદૃશ ચેતન સત્તા છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે સત્તા કયા પ્રકારની છે તે જણાવવું ભ્રષ્ટ્ર. નિરવયવ ચેતનમા વિસદૃશ ચેતન સત્તાની શોધ કરવી એ સસલાના શીંગડા શોધવા જેવું છે, માટે ચારે ભૂતોના સઘાતને સત્તારક્તિ આપનાર ચેતન નામનું બીજું એક તત્વ સ્વીકારવું એજ વિચારી પુરૂષને ઉચિત છે વાસનામયઅત કરણ સહિતનું ચેતન કર્માનુસાર ભિન્ન ભિન્ન શરીરોને ધારણ કરતું પ્રતીત થઈ સુખ દુઃખાગ્નિ અનુભવતું જણાય છે આ ઉપાધિ વિશિષ્ટ ચેતનજી જીવ કહેવાય છે આ જીવને જ્યાસુધી નિજ સ્વરૂપનું જ્ઞાન ન થાય ત્યાસુધી દેખાતો બધે નિવૃત્ત ન થવાથી મોક્ષ બની શકતો નથી મરણથી માત્ર રથુલ શરીરથી સ્થિતિ નોખા પડે છે પણ મોક્ષ થઈ શકતો નથી સ્ત્રીધનાદિમાં યથાર્થ સુખની સાધનતા નથી પરંતુ એથી ઉલટા તેમા અતિ રાગ રાખનારાને ફરી ફરી જન્મમરણરૂપ દુઃખના તે હેતુ છે શરીરના લાલન પાલનથી ત્રિવિધ દુઃખની આત્મનિક નિવૃત્તિ પૂર્વક પન્માનદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ મળી શકતો નથી પણ મોક્ષ તો સ્વરૂપનાં જ્ઞાનધોજ થઈ શકે છે વારંતે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ સપાદન કરવા યોગ્ય છે એ જ્ઞાનનું સાધન નિદિધ્યાસન છે અને નિદિધ્યાસન એજ યોગ છે વારંતે યોગમા પ્રવૃત્તિ કરવી એજ પુરૂષાર્થ પુરૂષાર્થરૂપ છે પણ નિરર્થક નથી

શંકા

હું ભગવન, ઘટ પટ વિગેરેના આકારે જે વિજ્ઞાન થાય છે તેને (બુદ્ધિવૃત્તિને) પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે, અને ‘અહુ’ ‘અહુ’ ‘હુ’-‘હુ’ એવું વિજ્ઞાન આલયવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં લય કરવાથી રૂપ, (પાંચ વિષયો સહિત પાંચ ઇન્દ્રિયો),

વિજ્ઞાન, (હું હું એ પ્રકારે આલયવિજ્ઞાન પ્રવાહ,) વેદના, (સુખદુઃખાદિનો અનુભવ) સંજ્ઞા, (ગાય, અશ્વ, એ રીતનું નામ સહિતનું સવિકલ્પજ્ઞાન)ને સંસ્કાર (રાગ, દ્વેષ, મોહ, ધર્મ, ને અધર્મ) એ પાંચ સ્કધોનું ફરી ફરી ન ઉપજે એવી રીતે નિર્વાણ થાય તે મોક્ષ છે, માટે ‘શૂન્ય’ ‘શૂન્ય’ એ ભાવના કરવાથી નિર્વાણ થઈ શકે છે વાસ્તે યોગનાં અનુષ્ઠાનની પ્રયોજનતા નથી.

સમાધાન.

પ્રવૃત્તિ વિજ્ઞાન ધારાનો આલયવિજ્ઞાન ધારામાં લય કરવામાં ફક્ત ‘ શૂન્ય શૂન્ય ’ ભાવના કરવી એજ ઉપયોગી છે એમ નથી પરંતુ ધારણાદિના અભ્યાસની પણ સાથેજ આવશ્યકતા છે ‘ શૂન્ય શૂન્ય ’ ભાવના છે, તેજ વિરાગ છે તે વિરાગની સાથે અભ્યાસનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તોજ સિદ્ધિ થાય છે એમ તને પૂર્વે કહ્યું પણ છે કેવળ પાંચ સ્કધોના આત્મિક નાશથી પોતાનો અભાવ થાય તે મોક્ષ નથી હે વત્સ, આ બામત તુ બરાબર ધ્યાનમાં રાખજે કે તે પાંચે સ્કધોનો આત્મિક નાશ થઈ સ્વસ્વરૂપ વિષે સ્થિતિ થાય તેનુંજ નામ મોક્ષ છે. હે તાત, વિરાગપૂર્વક સ્વસ્વરૂપનું અનુસંધાન કરવાથી જ મોક્ષ થાય છે વાસ્તે તે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવામાં અર્થાત્ તેનો અપ રોક્ષ અનુભવ કરવામાં યોગની અપેક્ષા છે એમ તુ જાણુ

શંકા.

હે ભગવાન, કોઈ મતની દૃષ્ટિએ અહીં આ શંકા પણ ઉત્પન્ન થાય છે કે—

જીવ, અજીવ, પુણ્ય, પાપ, આસ્ત્રવ (ઇન્દ્રિયોની વિષયાભિમુખ પ્રવૃત્તિ, (સંવર, (વિષયાભિમુખ પ્રવૃત્તિને નિરોધનાર ચમાદિ, નિર્જરા, (તપ,) બંધ ને મોલ એ નવ તત્ત્વનો સ્યાદસ્તિ (કોઈક પ્રકારે છે,) સ્યાન્નાસ્તિ, (કોઈ પ્રકારે નથી) સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચ, (કોઈ પ્રકારે છે અને નથી). સ્યાદવક્તવ્ય (કોઈક પ્રકારે અવક્તવ્ય છે,) સ્યાદસ્તિ ચાવક્તવ્યશ્ચ (કોઈક પ્રકારે છે અને

અવક્તવ્ય છે) સ્યાન્નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય શ્ચ, (કોઇક પ્રકારે નથી અને અવક્તવ્ય છે,) ને સ્યાદસ્તિ ચ નારિત ચાવક્તવ્ય શ્ચ (કોઇ પ્રકારે છે અને નથી અને અવક્તવ્ય છે,) એ સપ્રભંગ ન્યાયથી વિચાર કરવાથી તથા મહાવ્રત, (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ,) નું ચ-થાવિધિ પાલન કરવાથી જીવ જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, મોહનીય, આંતર્ય, વેદનીક, નામિક, ગોત્રિક, અને આસુ-બ્યક, આ આઠ પ્રકારના કર્મોથી અત્યંત રહિત થઈ સિદ્ધરૂપે લોકાગ્રમાં સ્થિતિ પામવારૂપ મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે વાસ્તે પૂર્વોક્ત ઘાતી ને અઘાતી આઠ કર્મોને નિવૃત્ત કરવા ઉઘમી થવું એજ કર્તવ્યરૂપ છે જેથી યોગાનુષ્ઠાન કર્તવ્યરૂપ નથી.

સમાધાન

હે વત્સ, આ શ્લોક અવાસ્તવિક છે કારણ કે પ્રમેયનો યથાર્થ નિર્ણય જીવિની નિર્મલતા સિવાય થઈ શકતો નથી, અને જીવિની નિર્મળતા તો કોઇપણ પ્રકૃષ્ટતમ પદાર્થમાં [આ રથળામાં આત્મસ્વરૂપ મા] તે પદાર્થની એકાગ્રતાની સિદ્ધિ થયા વિના થઈશકતીજ નથી જેથી એકાગ્રતાની સિદ્ધિ અર્થે મુખ્ય ઉપાય તો કોઈ છે તો તે યોગરૂપ મુખ્યજ ઉપાય છે એ વાતો નિર્વિવાદ છે, વળી જે મહાવ્રતો છે તે પણ યમની યથાર્થ અવસ્થાનુજ નામ છે એ યમ યોગના આઠ અંગમાંનું એક અંગ છે વાસ્તે તેવા પ્રકારનો યમ સિદ્ધ થવા પછી બીજા યોગના સાત અંગો સિદ્ધ કરવાનાં અવશેષ હોય છે આ રીતે યોગ સાધનાથીજ કૃતાર્થતા સ્પરે છે પરંતુ અન્યથા સ્પરતી નથી યોગના અનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ થવાથીજ મનુષ્યને પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં બિન્ન બિન્ન કાર્યોનું અલત અદર્શન થાય છે આ પ્રકારે સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરી સ્વસ્વરૂપનો બ્રહ્મથી અભેદ અનુભવાય અને રથુગાદિ અ-નેક ઉપાધિઓની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થઈ જાય તેનું નામજ મોક્ષ છે. લોકાગ્રમાં સિદ્ધશિલાના મધ્ય ભાગમાં ઉડ-ડે ધનુષ પરિમાણના પ્રદેશમાં સ્થિતિ કરવી એથીજ મોક્ષનું સ્વરૂપ નથી જ્યારે સિદ્ધનું સ્વરૂપ અમૂર્ત મનવામાં આવે છે ત્યારે તેને નિરવયવ પણ માનવુંજ જોઈએ જે નિરવયવ સૂક્ષ્મ પદાર્થ હોય છે તેજ વ્યાપક હોય છે,

પરંતુ એકદેશીય હોઇ શકતો નથી સિદ્ધાન્તી સ્થિતિ આકાશમા છે, ને આકાશથી સિદ્ધાન્ત સ્વરૂપ સ્થુળ છે એમ જો કહેવામા આવે તો ત્યાં દોષ એ આવે છે કે, સિદ્ધાન્ત અધિષ્ઠાન જે આકાશ છે તે સિદ્ધ કરતા વિશેષ સ્થાયી અને આવકારી ઠરે છે, જે બાળ્યત કહેનારાને પણ ૬૪ હોઇ શકે નહીં, માટે જે નિરતિશય, વ્યાપક, સુક્ષ્મતમ, અને સર્વદશ્ય પ્રપચનું અધિષ્ઠાન બ્રહ્મ છે તેજ પોતાનું સ્વરૂપ છે એમ સમજવામા આવતા પોતાનાં આદિ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય એજ વાસ્તવિક મોક્ષ છે, અર્થાત્ મોક્ષમા લોકાન્તરગમનની માન્યતા ઉચિત નથી શ્રુતિ ભગવતી પણ કહેછે કે “ ન તસ્ય પ્રાણા ઉત્ક્રામાન્તિ તે જ્ઞાનીના પ્રાણો લોકમા અર્થાત્ લોકાન્તરમા ગમન કરતા નથી ” આ વચનથી શ્રુતિ એજ વાતને દર્શાવે છે યોગના પરિપાકને લઇને સાધકનાં અનિવારિક શરીરની તેના સ્થુળ શરીરના બ્રહ્મરૂપમા સ્થિતિ થાય છે ત્યારેજ તેને પોતાનું સ્થુળ શરીર ત્રિશાળ બ્રહ્માડ સરખું ભાસે છે, તે પુરૂષાકાર બ્રહ્માડનો ઉર્ધ્વભાગ જે ખોપરી છે તે સિદ્ધ શિલારૂપ છે અને બ્રહ્મરૂપ એ સિદ્ધાન્ત સ્થાનક છે એમ જો કથન કરવામાં આવે તો ત્યાં પ્રશ્ન એ થાય છે કે જ્યાંયુધી માયાના પરિણામરૂપ આતિવાદિક અર્થાત્ સિદ્ધાન્તનો સદ્ભાવ હોય છે, ત્યાંયુધી મોક્ષ માનવો ઉચિત નથી પણ માયિક ભાવનો સર્વથા અત્યંત અભાવ થાય ત્યારેજ મોક્ષ સંભવ છે સાચક પુરૂષાને પ્રેતસાદન કરવા વાસને સિદ્ધસ્વરૂપની કલ્પના કરવામા આવી છે, પણ સ્વરૂપસ્થિતિ એજ મોક્ષ છે એમ જો કહેવામા આવે તો તે વાત હીક છે અને સિદ્ધાન્તથી કાંઇ વિરોધ પણ આવતો નથી ઉક્ત પ્રકારનો મોક્ષ તો ત્રિત્તના નિગોષદ્વારાજ પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવો છે જેથી ચિત્તનિરોધરૂપ જે યોગ છે તે પરમ પુરૂષાર્થરૂપ છે

શંકા.

હે મહાત્મન, કોઇ દૃષ્ટિથી એમ શંકા ઉપસ્થિત થાય છે કે દયાળુ પરમાત્માના હૃતના કથન અનુસાર ભક્તિ કરવાથી ન્યાયના છેવટના દિવસે ભક્તને સદાકાળનું સ્વર્ગ અને અભક્તને સદાકાળનું નર્ક મળે છે. સ્વર્ગમાં સ્ત્રી વિગેરે ચિત્રવિચિત્ર પ્રકારનાં સુખ સાધનો છે અને નર્કમા નાના

પ્રકારનાં ભયંકર દુઃખો રહેલાં છે. આ પ્રમાણે સદાકાળનું સ્વર્ગ સાંપડવાથી નિષ્પ્રયોજન યોગાનુષ્ઠાનને અવસર નથી,

સમાધાન.

પરમાત્માની પ્રાર્થના આદિરૂપ ભક્તિ જે અદ્વાપૂર્વક કરવામાં આવે છે તે ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ થઈ શકે છે એ વાત બરાબર છે પરંતુ ભક્તિદ્વારા સર્વદા અવિચળ સ્વર્ગ સાંપડવાથી મનુષ્ય કૃતાર્થ થાય છે એમ કહેવું તો યોગ્યજ નથી ઉત્તમ સ્ત્રીઓ, સુંદર ખાવા પીવાના પદાર્થો, સુંદર વનોપવનાદિની પ્રાપ્તિ માત્રથી મનુષ્યને જે કૃતાર્થતા સ્ફૂરતી હોય તો આ લોકમાં અનેક રાજ્યોને તથા શ્રીમતોને કૃતાર્થતાનું સ્ફૂરણ થવું જોઈએ પણ તેમ તો આ જગત્તમા દષ્ટિગોચર થતું નથી પરંતુ એથી ઉલટું સામાન્ય મનુષ્યો કરતા પણ ઘણાક રાજા તથા શ્રીમતો ઘણાક દુઃખમય સ્થિતિમાં કુળેલા જોવામાં આવે છે કદાચ એમ કહેવામાં આવે કે સ્વર્ગમાં રોગ-વિગેરના ઉપદ્રવોનો અભાવ છે તેથી ત્યાં મનુષ્યો સદાય સુખી હોય છે તે કથન પણ ઉચિત નથી કારણ કે સ્વર્ગમાં સમાન પુણ્યવાળા દેવો હોય છે તો પણ અરસ્પરસ ત્યા સ્પર્ધાનાં દર્શન થાય છે અને એ સ્પર્ધાં પણ એક પ્રકારનાં દુઃખનો જ ભાગ છે પરંતુ સ્વર્ગમાં સર્વેને સમાન પુણ્યવાળા કહેવા એ પણ ન્યાયયુક્ત નથી જેથી સ્વર્ગમાં પણ ઝોછા વધતા પુણ્ય વાળા જીવનો છે એજ કથન ન્યાયને અનુસરતું છે જ્યારે આમ છે ત્યારે સુખના સાધનોમાં પણ પુણ્યનાં તારતમ્યને લઈને ન્યુનાધિકતા ત્યાં છે અને ન્યુનાધિકતા છે તેથી પોતાથી ઉતરતી સ્થિતિવાળાનાં દર્શનથી સ્વર્ગમાં પણ ગર્વ છે, સમાન સ્થિતિમાં ત્યા સ્પર્ધાં પણ છે, અને ઉચ્ચ સ્થિતિવાળાના દર્શનથી ત્યા ઈર્ષ્યા પણ હોય એ સ્વાભાવિક છે. અને એથી સ્વર્ગમાં પણ જે સુખ છે તે વિકારોથી ઉપજતું સુખ છે એમ માનવામાં અતિપ્રસંગ નથી અર્થાત્ સ્વર્ગસુખ પણ સાનિશ્ચ દોષયુક્ત છે પણ નિરતિશ્ચ નથી એમ સિદ્ધ થયું. વળી જ્યાં રજસ તમોગુણની સતત ક્રિયાઓને થવાપણું છે ત્યા સ્થાયી શાશ્વત સુખનો સંભવ હોતો નથી એ વાત સૌ કોઈને અનુભવ સિદ્ધ હોય છે. રાગી મનુષ્યોને આવાપ્રકારનાં સ્વર્ગનાં વિહિત પ્રલોભનથી સન્માર્ગે ચડાવવાનું પ્રયોજન છે એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં કાંઈ બહુ વિરોધ નથી પરંતુ તૃષ્ણાનો અશેષ નામ સમગ્ર ક્ષય થયા વિના અને પ્રત્યક્ અભિન્ન બ્રહ્મનો હસ્તામલકવત્ સાક્ષાત્કાર થયા વિના

મેક્ષ થવો સભવતો નથી ને તથા પ્રકારના મેક્ષનો પ્રાપ્તિમા યોગની અપેક્ષા છે જેથી યોગ નિરર્થક નથી પરંતુ પરમ પ્રયોજનવાળો છે.

શંકા

હે મહાત્મન, શ્રી વિષ્ણુ આદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવાથી સાલોક્ય, (ઇષ્ટદેવના લોકમા જઈને રહેવું,) સામીપ્ય, (ઇષ્ટદેવની સમીપમાં રહેવું,) સાદ્ગ્ય, (ઇષ્ટદેવતાના જેવા રૂપને પામવું) સાયુજ્ય (ઇષ્ટદેવના જેવા ઐશ્વર્યને પામવું) એ ચારમાથી કોઈપણ પ્રકારનો મોક્ષ થઈ શકે છે જેથી યોગની શુ જરૂર છે? તેમજ વળી ગોલોક, વૈકુંઠ, શ્વેતદ્વીપ, અને અક્ષરધામાદિ શ્રી વિષ્ણુના લોક છે મોક્ષ પામેલાને ત્યાં શ્રી વિષ્ણુના જેવાં શરીરની તથા નાના પ્રકારના અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવા અલૌકિક સુખોની જેમા પ્રાપ્તિ છે તેવો મોક્ષ ઉત્તમ છે પણ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય છે તેમ બ્રહ્મમાં કેવલ્યરૂપ મોક્ષ ઉત્તમ નથી વાસ્તે શ્રી વિષ્ણુઆદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવું એ શ્રેષ્ઠ છે પરંતુ યોગાનુષ્ઠાનમા પ્રવૃત્તિ કરવી શ્રેષ્ઠ નથી.

સમાધાન.

હે ભાત, આ તારૂ કથન આગળ પાછળનો વિચાર કર્યાંવિનાનું છે તે જે આરાધન કદ્યુ તે તો સયુષ્ય બ્રહ્મનું આરાધન છે ને ગોલોકઆદિ લોક એ સત્ય લોકના ભાવના પ્રમાણે દેખાતા રૂપો છે. ઉચ્ચ સુખની ઇચ્છાસાવાળાને-ઉપાસકને સત્ય લોકમા રવેન્જાનુસાર સુખોના અનુભવ થાય છે, અને આખરે જ્યારે તે લોકના અધિષ્ઠાતાને વિદેહ કેવલ્ય થાય છે, ત્યારે ત્યાં રહેલા ઉપાસકને પણ વિદેહ કેવલ્ય થાય છે “ તે બ્રહ્મલોકે તુ પરાંતકાલે પરામૃતાત્ પરિમુચ્યન્તિ ” તે ઉપાસકો બ્રહ્મલોકમા તો બ્રહ્માના અત-સમયમા બ્રહ્મલોકમાથી વિદેહ કેવલ્યને પામે છે,” એ શ્રુતિમા તથા બ્રહ્મણા સહ તે સર્વે સંપ્રાપ્તે પ્રતિ સવત્સરો પરસ્પ્રાન્તે કૃતાત્માન પ્રવિશન્તિ પર પદમ્ ॥ ” જ્યારે મહાપ્રલય થાય છે ત્યારે બ્રહ્માના અતમા બ્રહ્મદેવની સાથે તે સુધંગા ઉપાસકો પરમ પદમાં પ્રવેશ કરે છે. ” એ સ્મૃતિમા તેમજ

“ કાર્યાત્યયે તદ્વ્યક્ષેણ સદ્દાત્ પરમભિધાનાત્ ” (બ્રહ્મલોકને નાશ થાય છે ત્યારે બ્રહ્મ લોકના અધ્યક્ષની સાથે ઉપાસકો પરબ્રહ્મ તત્ત્વને પામે છે એવું શ્રુતિમાં કથન હોવાથી) એ વ્યાસસૂત્રથી પણ પૂર્વોક્ત હકીકતજ સિદ્ધ થાય છે ગોવોદાદિ લોક મહાપ્રલયમાં પણ નાશ પામતા નથી એમ જ્ઞે તુ કહે તો હે વત્સ, તને પૂછવાનું કે તે લોકો સાવચ વ છે કે નિરવચ વ છે જ્ઞે સાચવ કહીશ તો જ્ઞેમ સાવચ ઘટાફિક વિનાશી છે તેમ તે લોકો પણ વિનાશી થશે અને જ્ઞે તું નિરવચ કહીશ તો ભગવાનની કે તત્ર ગયેલા કોઇપણ ઉપાસકની આકૃતિની સિદ્ધિ ન થતી હોવાથી અન્ય પ્રકારે પણ વિદેહ કેન્દ્રીયજ સિદ્ધ થશે સત્યલોકની ઉપર આહમા લોક છે, તે ગોલોક છે એમ જ્ઞે તુ કહેતો હો તો તોપણ પૂર્વે આવતા દોષાનું નિનારણ્ય થતું નથી અને આહમા લોકની જે કલ્પના છે તે પ્રામાણિક શ્રુતિસ્મૃતિથી વિરુદ્ધ છે તેથી ઉલટો નવો દોષ તેમાં સમુદ્ભવે છે ગાયોની પછવાડે ભ્રમણ, અથવા તો સ્ત્રીરૂપે ભગવાનની સાથે રાસકોડામાં રમણ કે સાધુરૂપે ભગવાનની મૂર્તિ સામા જ્ઞેઇ રહેવું, દંત્યાદિ લક્ષણવાળો જ્ઞે તુ માફ કહીશ તો ત્યાં પણ પૂર્વોક્ત દોષાની નિવૃત્તિ થતી નથી. રજેયુણું કામ છે તે ક્રિયા છે, જ્યાં ક્રિયાનો અને અનેક મનુષ્યોનો સદ્ભાવ હોય છે ત્યાં કલેશની અત્યંત નિવૃત્તિ સંભવતી પણ નથી ‘ દ્વિતીયાદ્યમયમવાર્તિ ’ (બીજાથી અવશ્યમેવ ભય થાય છે) એ શ્રુતિપણ અન્યનો સદ્માર છે તે દુષ્ણ હેતુ છે એમ કહે છે સગુણબ્રહ્મપરત્વે અને નિર્ગુણબ્રહ્મપરત્વે ‘ ધામ ’ શબ્દના અર્થમાં પણ તદ્વાત છે સગુણ બ્રહ્મ પરત્વે ધામ શબ્દનો અર્થ સત્યલોક થાય છે અને નિર્ગુણબ્રહ્મપરત્વે “ ધામ ” શબ્દનો અર્થ સ્વયં પ્રકાશ સ્વરૂપ એમ થાય છે, સત્ય લોકમાં પુનરાવૃત્તિ થતી નથી એ કથનમાં એ ભાવ છે કે તે લોકના અધિષ્ઠાતા સાથે ઉપાસકોને વિદેહ કેન્દ્રીય પ્રાપ્તિ થાય છે અને જ્ઞાનીઓને તો વિદેહ કેન્દ્રીયની અહોજ પ્રાપ્તિ થાય છે અત્રબ્રહ્મસમશ્રુત (અહોજ બ્રહ્મને પામે છે) એ શ્રુતિ પણ એજ અર્થનું સંમર્થન કરે છે જ્યોતિમાં જ્યોતિની જેમ અને સમુદ્રમાં જળગતિ દુની જેમ તદાકાર થવું—મળીજવું રો માહ છે એમ કેઈ કોઇ સ્થળે કથન કરવામાં આવ્યું હોય છે ત્યાં તે દ્રશ્યતામાયો દાદાન્તપૂર્વક એટલુંજ સમજવાનું હોય છે કે વિદ્વાન્ પુરૂષ નામરૂપાત્મક પ્રપચથી છૂટો થઈ પોતાના મૂળકારણરૂપને પામે છે પરંતુ ત્યાં વિદ્વાનના સ્વરૂપનો અત્યંતભાવ

થાય છે એવો અર્થ લેવાનો હોતોજ નથી, જ્યારે વાસનાનો સદભાવ હોય છે ત્યારેજ બ્રહ્મયોકમા ગતિ થાય છે અને ત્યાં મહાકલ્પ સુંદરી સ્થિતિ થવાથી વિદેહ કેવલ્યની પ્રાપ્તિ તો ધણીજ મોટી થાય છે અને જો વાસનાને અશેષ ત્યાગ થયો હોય છે તો શરીરની નિઘમાનતા છતાંજ જીવન્-મુક્તિ દશાને પામી શકાય છે અને તત્પશ્ચાત્ વિદેહ કેવલ્ય પ્રતિષ્ઠા વિના પ્રાપ્ત થઈ જાય છે તેટલા વારતે વાસનાના ભંડારરૂપ મૂળ હેતુ મન છે તેને નિગોળી વાસના ક્ષય કરવા વારતે યોગાનુષ્ઠાનનું પરમ પ્રયોજન છે અને વાસના ક્ષય થતા વિદેહ કેવલ્યની પ્રાપ્તિ સત્વર હોવાથી યોગાનુષ્ઠાનની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

શંકા.

હે મહાનુભાવ, ન્યાયશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તને અવલખી વળી મને શંકા થાય છે કે—

પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય, પ્રયોજન, દષ્ટાન્ત, સિદ્ધાન્ત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય, વાદ, જલ્પ, નિતિ, હેત્વાભાસ, છલ, જાતિ, ને નિગ્રહસ્થાન એ સોળ પદાર્થોનું અથવા તો દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ, સમવાય, ને અભાવ એ સાત પદાર્થોનું ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરિક્ષાથી જ્ઞાન થાય છે ત્યારે દેહમા આત્મત્વની બ્રાન્તિરૂપ મિથ્યાજ્ઞાનનો નાશ થાય છે, મિથ્યા-જ્ઞાનનો નાશ થતા દોષ (રાગદ્વેષ) મટે છે, દોષની નિવૃત્તિ થતાં પુણ્યપાપરૂપ પ્રવૃત્તિ અટકે છે, પ્રવૃત્તિ અટકવાથી શરીર સળધરૂપ જન્મનો અભાવ થાય છે અને જન્મનો અભાવ થવાથી શરીર, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના, ઘ્રાણ ને મન એ છ ઇન્દ્રિયો, છ ઇન્દ્રિયોના વિષયો, છ ઇન્દ્રિયોનું જ્ઞાન, સુખ ને દુઃખ એ એકવીશ પ્રકારનાં દુષ્ટોનો અત્યંત અભાવ થતા વ્યાપક આત્મા પ્રકાશ (જ્ઞાન) રહિત જડપણે સ્થિત થાય તે રૂપ મોક્ષ મળે છે. એ મોક્ષ પૂર્વેક્ત પદાર્થોના જ્ઞાનથી થાય છે માટે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવાની આવશ્યકતા નથી.

સમાધાન.

હે જાલ, સોળ પદાર્થ કે સાત પદાર્થનું યથાર્થ જ્ઞાન થતાં બ્રા-

નિત જ્ઞાન ટળી જાય છે અને જડતાની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જે તે કહ્યું તે યુક્તિપુર સર નથી. પદાર્થનાં યથાવિધિ જ્ઞાનથી શુદ્ધિ તીવ્ર થાય છે અને એથી અનુમાન પ્રમાણની નિર્દોષતા સમજવામાં ઉપકાર થાય છે પણ મોક્ષ થઇ શકતો નથી. પૃથ્વી, જળ, તેજ, ને વાયુનાં પરમાણુઓને તથા આકાશ દિશા કાળ અને મન વિગેરેને પણ આત્માની પેઠે નિત્ય માનો છો, તો તે પદાર્થ, વિદ્યમાન હતાં આત્માને મોક્ષ કયા પ્રકારે થઇ શકે? વળી આત્માને વ્યાપક માનો છો એટલે તે સર્વ પદાર્થસાથે તેનો સંબંધ છે અને જ્યારે મન આદિની સાથે તેનો સંબંધ રહે ત્યારે મોક્ષમાં પણ વિક્ષેપાદિ ઉપજ્યા વિના કેમ રહે? અદૃષ્ટના અભાવથી મન તથા આત્માના સંયોગનો અભાવ મોક્ષ કાળે રહે છે એમ જો તમ ન્યાયવાદિઓ કહેતા હો તો તે તમારા સિદ્ધાન્તાનુસાર ઘટતું નથી કારણ કે તમે આત્માને નાના તથા વ્યાપક માનો છો તેથી તે સર્વ વ્યાપક આત્માઓનો એક એક મનથી તથા એક એક શરીરથી સર્વદા સંબંધ છે એટલે કયું મન તથા કયું શરીર કયા આત્માનું છે અથવા હવે તે નિર્ણય બની શકે એમ નથી, એથી તેઓએ પુર્વ જન્મોમાં કરેલા કર્મોના સંસ્કાર-રૂપ અદૃષ્ટની વ્યવસ્થા પણ બની શકતી નથી અને તેથી અદૃષ્ટના અભાવથી મનનો અને આત્માનો સંયોગ નહિ થાય એમ કહેવું પણ સભવતું નથી જો એમ કહો કે આત્માનું શરીર જેવડું મધ્યમ પરિમાણ અથવા આણુપરિમાણ અમે માન્યું એટલે પૂર્વેક્તિ દોષની પ્રાપ્તિ નહોતી થાય ને મોક્ષ સભવી શકશે તો તે પણ તમારૂં કથન પૂર્વાપર નિત્યાર કયાં વગરનું છે, કારણ કે જ્યારે મધ્યમ પરિમાણવાળો આત્મા માનશે ત્યારે તેને અવશ્ય વિકારી માનવો પડશે કારણ કે ઝીણા શરીરની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે સદાચાત્ર જાય છે અને મોટા દેહની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે વિકાસ પામે છે, એમ તમારે કબુલ કરવું પડશે અને એમ કબુલ કરશે એટલે તે આત્મા નાશવંત છે એમ પણ તમારે કબુલ કરવા સિવાય મ્હટકો નથી હમેશાં જે જે વિકારી છે તે તે નાશી પણ છે, એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે આ પ્રમાણે આત્મા નાશવંત હોયો એટલે તેના મોક્ષ માટેનો યત્ન પણ ઝાઝવાના પાણીમાં કુબી ગયેલું મોતી મળવવા જેવો નિષ્ફળ ઠરે છે. હવે જો આત્માને તમે આણુપરિમાણ માનશે તો શરીરના જે ભાગમાં તે આત્મા રહેતો હોય તે ભાગ વિનાના કાયાના બીજા તમામ ભાગ જડ રહેવા જોઈએ પરંતુ તેમ

તો જોવામાં પણ આવતું નથી એથી આત્માનાં અણુરૂપની કલ્પના પણ ગિથ્યાજ છે. ‘ અળોરણિયાન ’ (આ આત્મા અણુથી પણ અણુ છે) એ શ્રુતિમાં આત્માનાં અણુપણાનો જે નિર્દેશ કર્યો છે તે વૃત્તિના અણુરૂપ પરિમાણને પ્રકાશ કરનાર ચેતનના સ્વભાવને લઇનેજ છે અથવા તો આત્મા દુર્વિશેષ છે એમ દર્શાવવાના હેતુથીજ તેવું કથન છે, પણ ત્યાં આત્માનું વાસ્તવ સ્વરૂપ અણુ છે એવું કાંઈ તાત્પર્ય છેજ નહિ આત્માને શ્રુતિમાં જે પ્રકારે નાનામાં નાનો કહ્યો છે, તેજ પ્રકારે મોટામાં મોટો પણ કહ્યો છે જેથી એ કથન પૂર્વોક્ત હેતુની જેમજ સર્વત્ર શ્રુતિમાં હોય છે પરંતુ સિદ્ધાન્તરૂપે આત્માના સ્વરૂપનું લક્ષણ શ્રુતિ તથા પ્રકારની દર્શાવતીજ નથી ત્રણે કલ્પનાઓના (વ્યાપક-અણુ-મધ્યમ) પક્ષમાં મોક્ષકાળે જડરૂપે સ્થિતિ થાય છે એમ માનવામાં આવે છે, તે પણ યોગ્ય નથી કારણ કે કાર્ધપણુ કહ્યો મનુષ્ય ચેતન મટી જડ થવાને ઇચ્છતોજ નથી ને વિષયોનો સંયોગ એ દુઃખનો હેતુ છે એમ જો તમે માનો છો તો ઇન્દ્રિયોને વિષયથી ઉપરામ પમાડવા અવશ્યમેવ યોગની અપેક્ષા છે, એમ તમારા સિદ્ધાન્તથી પણ સિદ્ધજ છે તેટલા વાસ્તે યોગાભ્યાસમાં યતનપરાયણ રહેવું એ અિયસ્કર છે પરંતુ નિષ્ફળ નથીજ

શંકા.

હે શુભશાલિન, સાંચ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી આ શંકા થાય છે કે પ્રકૃતિ, મહતત્ત્વ, અહ કાર, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ, ઓત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના, ઘ્રાણ, વાક, પાણી, પાદ, પાત્ર, ઉપસ્થ, મન, પૃથિવી, જલ, તેજ, વાયુ, આકાશ, એ એવીસ તત્ત્વો ક્ષણ ક્ષણમાં પરિણામ પામનારાં છે, જેમાં પ્રકૃતિ છે તે પરિણામી ને નિત્ય છે અને બીજાં તેત્રીસ તત્ત્વો પરિણામી ને અનિત્ય છે. પુરૂષ (આત્મા) એ સર્વ તત્ત્વથી અળગો છે, અપરિણામી છે, ને નિત્ય છે. પ્રકૃતિ કર્તા છે અને પુરૂષ લોકતા છે. પુરૂષ નાના છે. પુરૂષ અને પ્રકૃતિ વ્યાપક છે તથા નિત્ય છે. આ પ્રકારે પુરૂષ તથા પ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી મોક્ષ થાય છે માટે ચિત્ત-નિરોધરૂપ યોગનાં અનુષ્ઠાનની શુ જરૂર છે ? કાંઈ નથીજ,

સમાધાન.

હે સર્વદર્શનના સ્વરૂપને સમજનાના સજ્જન, પુરૂષ નામ આત્માને નાના-નોખા માનવામા આવે અને પાછા તેઓને સર્વેને વ્યાપક માનવાથી શરીરાદિમા તેમનું સ કરપણ થાય છે ને કર્માદિની વ્યવસ્થા થઈ શકતી નથી, આ બાબત પૂર્વે વિસ્તારથી કથન થઈ ગયું છે હમેશા જે કર્તા હોય છે તેજ ભોક્તા હોય છે માટે કર્તા પ્રકૃતિને માનવી અને પુરૂષને ભોક્તા માનવો એ “ લે લાલો ને ભરે હરદાસ અથવા તો નામ લેજે માર ને નાક કપાવજે તાર ” એવી લૌકિક કહેવત છે તેમ નિરર્થક છે અર્થાત્ એમ ધરી શકતું જ નથી પુરૂષ, પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્યોથી બિન્ન છે તથા તે અપરિણામી અને નિત્ય છે એવા સામાન્ય વિવેક માત્રથી મોક્ષ થઈ શકે નહીં અર્થાત્ કાવ્ય કરે તે કવિ છે એટલું જ્ઞાન થતા પોને કવિ પદની પ્રાપ્તિ કરી કાવ્યનો નાયક છે એમ જગતને યોજાવી શકે નહીં પરંતુ જેમ પિંગળશાસ્ત્રનો સગીન અભ્યાસ કરી તર્કશક્તિને બરાબર કેળવી કવિ થવાય છે તેમ મોક્ષમાટે પણ અત્યંત દૃઢ વિવેકની જરૂર છે અને તથાપ્રકારનો વિવેક તો ઇન્દ્રિયો અને અન્ત કરણને નિયમમા રાખી એકાગ્રચિત્તદ્વારા આત્માનું અનુસધાન કર્યા વિના સપાદન કરી શકાતો જ નથી જેથી વિવેકપ્રાપ્તિ અર્થે પણ યોગાનુધાન કર્યા વિના અન્યથા માર્ગ નથી.

શંકા.

હે સદ્ગુરૂવર્ય, કર્મકાંડના કર્મભીમાસાના આશ્રયથી પણ શકાને અવસર પ્રાપ્ત થાય છે તો તેનું પણ સમાધાન કરી ઉપાસકના આત્માને કૃતાર્થ કરો શંકા એમ ઉઠે છે કે—

વેદોક્ત અગ્નિહોત્રાદિ કર્મો કરવાથી જીવને બ્રહ્મ-સાયુજ્યની એટલે કે સગુણ બ્રહ્મના જેવા ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે બ્રહ્મસાયુજ્યને પામેલા જીવો જે સ્વર્ગમાં (સગુ-ણ બ્રહ્મના લોકમા સત્યલોકમા) રહે છે, તે સ્વર્ગમાં દુઃખ નથી, માત્ર સુખ જ છે અને એ સુખ નિત્ય રહે છે. “કુર્વન્નેભેદઃ કર્માણિ જિજીવિષેત્ શતં સમા (અહીં વેદોક્ત કર્મ કરીને) (સો વર્ષ જીવવાને ઇચ્છે) એ શ્રૂતિ પણ

પુરૂષને વેદોક્ત કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે માટે વેદોક્ત કર્મ કરવાં એજ પરમ પુરૂષાર્થ છે. યોગ એ પરમ પુરૂષાર્થ નથી.

સમાધાન.

“તમેવ વિદિત્વાઽતિ મૃત્યુમેતિ નાન્યઃ પંથા વિચિતેઽયનાય ॥”

(તે પરમાત્માનેજ સાક્ષાત્ અનુભવીને પુરૂષ મોક્ષ પામે છે, મોક્ષમાટે અન્ય ઉપાય નથી), “બ્રહ્માવિદુઃ બ્રહ્મૈવ ભવતિ (જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મજ થાય છે) ‘તરતિ શોકમાત્માત્મવિત્’ (‘આત્મજ્ઞાની મનુષ્ય શોકને તરે છે) ઋતેજ્ઞાનાન્નમુક્તિ (જ્ઞાન વિના મોક્ષ નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓએ મોક્ષનું જ્ઞાનથીજ પ્રતિપાદન કર્યું છે. જે જે શ્રુતિઓમા મનુષ્યને જીવતા સુધી કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરવામા આવી છે, ત્યાં રાગી પુરૂષને ઉદ્દેશીને તેજોના ચિત્તની શુદ્ધિ થવા સારૂ કર્મની જરૂર છે એમ જણાવવામા તે શ્રુતિઓનું તાત્પર્ય છે કર્મથી સાક્ષાત્ મુક્તિ થતી નથી પરંતુ ચિત્તશુદ્ધિપરંપરાવડે મુક્તિ થાય છે. જે કર્મનું જ સાક્ષાત્ ફળ મોક્ષ હોય તો તે મોક્ષ અનિત્ય ઘરો કારણ કે જેમ જેવી આદિ લાકિક કર્મનું ફળ અન્નાદિ અનિત્ય છે તેમ યજ્ઞાદિ વૈદિકકર્મનું ફળ સ્વર્ગાદિ પણ અનિત્ય હોવું જોઈએ. પદાર્થની ઉત્પત્તિ, પદાર્થનો નાશ, પદાર્થની પ્રાપ્તિ, પદાર્થનો વિકાર, (અન્યરૂપની પ્રાપ્તિ) અને પદાર્થનો સંસ્કાર (દોષની નિવૃત્તિ અને ગુણની પ્રાપ્તિ) એ પાંચ પ્રકારનો ઉપયોગ (ફળ) કર્મ કરનારાને કર્મથી થાય છે આ પાંચમાંનો કાષ્ઠપણુ ઉપયોગ જેના હૃદયમા પાપ નથી તેવા મુમુક્ષુ મનુષ્યને સંભવતો નથી હે વિવેકી, કુભારને જેમ પોતાના કર્મથી ઘટ ઉત્પત્તિરૂપ ફળ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી મોક્ષની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ સંભવે નહીં કારણ કે અનર્થની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિઃપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ છે તે અનર્થની નિવૃત્તિ રજજીમા જેમ ભુજગની નિવૃત્તિ નિત્યસિદ્ધ છે તેમ આત્મામાં નિત્યસિદ્ધ છે અને આત્મા પરમાનંદસ્વરૂપ છે માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ પણ નિત્યસિદ્ધ છે. આ પ્રકારે હે બ્રાત, મોક્ષની સ્વભાવથીજ સિદ્ધિ છે તેથી તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ સંભવતી નથી. જે વસ્તુ પૂર્વે અસિદ્ધ હોય છે તેનીજ કર્મથી ઉત્પત્તિ થાય છે પરંતુ નિત્યસિદ્ધ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થાયજ નહીં. જેમ દડના પ્રહારરૂપ કર્મનો

ઉપયોગ ધડાના નાશરૂપ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી કોઇ પદાર્થના નાશરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહીં કારણ કે અન્ય પદાર્થનો નાશ તો મુમુક્ષુને ઇષ્ટ નથી પરંતુ બધેના નાશજન ઇન્દ્રિય છે. તે બધે વાસ્તવિક નથી, આત્મામા મિથ્યા પ્રતીત થાય છે. મિથ્યા પ્રતીતિનો નાશ કર્મથી થતો નથી, માટે મુમુક્ષુને પદાર્થના નાશરૂપ બીજો ઉપયોગ પણ ઘટતો નથી જેવી રીતે ગમનરૂપ કર્મથી ગ્રામરૂપ પ્રાપ્તિ થાય છે તેવીરીતે મોક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ ઉપયોગ કર્મથી મુમુક્ષુને સંભવતો નથી જે આત્મા નિત્યમુક્ત છે તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિનું કથન કરવું સંભવે નહીં કારણ કે જેને બધે હોય છે તેનેજ મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સંભવે છે, આત્મામા બધે નથી વાસ્તે મોક્ષપ્રાપ્તિરૂપ કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવતો નથી જેમ પાકરૂપ કર્મથી પાત્રકને અન્નના વિકારરૂપ ઉપયોગ થાય છે અર્થાત્ બિન્ન બિન્ન પ્રકારના ભોજ્ય પદાર્થોરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવતો નથી, કારણ કે બીજો તો કોઇ વિકાર સંભવતો નથી નથી કારણ કે જો આત્મામા પ્રથમ બધે માનવા લાગે અને મોક્ષ દશામા ચતુર્ભુજાદિ વિલક્ષણ ડપની પ્રાપ્તિ અગીકાર કરે તો અન્યરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ વિકાર કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવે પણ તે અન્યરૂપની પ્રાપ્તિનો આત્મામા અગીકાર નથી વાસ્તે કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને સંભવતો નથી જેમ વસ્ત્રને ઘાવારૂપ કર્મનો મળની નિવૃત્તિરૂપ સરકાર થાય છે તેમ મળની નિવૃત્તિરૂપ સરકારનો પણ મુમુક્ષુને કર્મથી ઉપયોગ નથી અન્યના મળની નિવૃત્તિ તો શુદ્ધ મુમુક્ષુ પુરૂષને ઇન્દ્રિય નથી, અને જો આત્માના મળની નિવૃત્તિ કહેશે તો તે આત્મા નિત્યશુદ્ધ છે, તેમા પાપરૂપ મળ નથી વાસ્તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સરકાર પણ કર્મનો ઉપયોગ સંભવતો નથી.

જો અન્ત કરણમા પાપરૂપમળ હોય તો તેની નિવૃત્તિ કર્મથી થઇ શકે છે, એ વાત જો કે સત્ય છે, પરંતુ શુદ્ધ નિષ્પાપ અન્તઃકરણવાળા મુમુક્ષુના અન્ત કરણમા મલદોષ ન હોવાથી તેના મુમુક્ષુને કર્મથી સરકારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવતો નથી

જો કે વળી અજ્ઞાનરૂપ મળ મુમુક્ષુના અન્ત કરણમા છે, પણ તેની નિવૃત્તિ કોઇ કર્મથી થઇ શકતી નથી પણ અજ્ઞાનનું જે વિરોધી જ્ઞાન છે તેનાથીજ તે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે, માટે તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સરકાર પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને કર્મના ઉપયોગરૂપે સંભ-

વી શકતો નથી. જે પ્રકારે કરીને વસ્ત્રના કસુખામા યોગવારૂપ કર્મના રાતાશુભની ઉત્પત્તિરૂપ સરકાર થાય છે તેવી રીતે શુભની ઉત્પત્તિરૂપ સરકાર પણ મુમુક્ષુને કર્મથી સંભવતો નથી કારણ કે આત્મા તો નિર્ચલ છે જેથી તેમથી શુભની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. આ પ્રકારે કર્મના પાંચ પ્રકારના ઉપયોગ નિષ્પાપ ચિત્ત-વાળા મુમુક્ષુને ઉપયોગી નથી, વાસ્તે તેને આગ્રહપૂર્વક છૂટતા સુધી કર્મમા જોડાઈ રહેવાની જરૂર નથી, આગ્રહી કર્મઠાને કર્મના ફળરૂપ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે એ વાત સાચી છે પણ ત્યાં શાશ્વત સ્થિતિ નથી, પુણ્યોનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પાછું આ લોકમા આવવું પડે છે “ ક્ષીણે પુણ્યે મર્ત્યલોક વિશન્તિ ” ઇત્યાદિ વચનો એમા પ્રમાણ રૂપ છે. અશ્વમેધાદિ કર્મવડે જેને બ્રહ્મલોકની પ્રાપ્તિ થાય છે તેને પણ બીજા કલ્પમાં પાછું ફરવું પડે છે, એમ “ બ્રહ્મહમુવ-નાલ્લોકા પુનરાવર્તિનોઽર્જુન ” (હે અર્જુન ? બ્રહ્મલોકસુધીના લોકો પુનરાવર્તિવાળા છે) એ ભગવદ્વાક્યના વ્યાખ્યાનમા પ્રામાણિકથી વ્યાખ્યાનકારોએ કહ્યું છે આ સર્વ ઉપરથી પ્રક્લિત તાત્પર્ય એ છે કે-વેદોક્તકર્મનું ફળ પરમપુરુષાર્થરૂપ નથી પણ સમાપ્ત પુરુષોને અમુક કાળ પર્યન્ત વિષય સંબંધી સુખ આપવારૂપ છે, અને નિષ્કામ પુરુષોને ચિત્ત શુદ્ધિ થવારૂપ છે અને ચિત્ત શુદ્ધિ થયા પછી ચિત્તની સ્થિરતાની જરૂર રહે છે કે જે સ્થિરતા યોગદ્વારા થાય છે, વાસ્તે મુમુક્ષુને યોગ અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે

શંકા.

હે ભગવન્, હવે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તના અનુસારે શંકા કરી સમાધાન પામવા ઇચ્છા રાખું છું કે-

“ યદાચર્મવદાકાશં વેષ્ટયિષ્યન્તિ માનવાઃ ।

તથાદેવમાવિજ્ઞાય દુઃસ્વસ્ત્યાંતો ભવિષ્યતિ. ” “ શ્રુતિ ”

“ જ્ઞાનાદેવ તુ કૈવલ્યં પ્રાપ્યતે યેન મુચ્યતે ” “ સ્મૃતિ ”

“ જ્યારે આમડાની પેઠે માણસો આકાશને વીંટી લેશે ત્યારે પરમાત્માને જાણ્યા વિના જન્મ મરણ રૂપ દુઃખના પારને પામશે ” “ બ્રહ્મજ્ઞાન વડેજ મુમુક્ષુ કૈવલ્યને પામે છે, જે વડે તે સર્વ બંધથી મોકળો થાય

છે. ” ઇત્યાદિ સ્મૃતિઓમાં કેવળ જ્ઞાનનેજ મોક્ષના હેતુ રૂપ કહેલ છે. આચાર્ય ભગવાને (શ્રી શંકરાચાર્યજીએ) પણ શ્રી વિવેક ચુડામણિમાં “ નાન્યોઽસ્તિ પંથા મર્ત્યલોક-મુક્તે વિના સ્વતત્ત્વાવગમં મુમુક્ષો (મુમુક્ષુને સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાન વિના મોક્ષને માટે બીજો કોઈ ઉપાય નથી) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે તે આત્મજ્ઞાન ઉપનિષદાદિ વેદાતના અથોતું શ્રવણ કરવાથી થાય છે, એમ “ તં ત્વૌપનિષદં પુરુષં પૃચ્છામિ ” (હે શાકલ્ય, હું તને તો ઉપનિષદ વડે જાણવામાં આવતા પુરૂષને પૂછું) એ શ્રી બૃહદ્દારણ્યકની શ્રુતિથી તથા “ શ્રોતવ્ય શ્રુતિવાક્યેભ્ય ” (એ આત્મા શ્રુતિ વાક્યોવડે શ્રવણ કરવા યોગ્ય છે) એ સ્મૃતિ વચનથી સિદ્ધ થાય છે. બળી “ પતેન યોગ પ્રત્યુક્ત ” (એ વડે યોગતું પણ નિરાકરણ કરાઈ ગયું છે) એ શ્રી બ્રહ્મસૂત્રના વચનમાં શ્રી વ્યાસજીએ તથા તે પરના ભાષ્યમાં આચાર્ય ભગવાને યોગતું ખંડન કર્યું છે જેથી વેદાન્તતું શ્રવણ કરવું એજ પુરૂષાર્થરૂપ છે, પણ અનેક અનેક વિદ્નોથી યુક્ત યોગાભ્યાસ પુરૂષાર્થ રૂપ નથી.

સમાધાન.

બ્રહ્મજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે, એ વાત સત્ય છે, પણ કથન માત્રના બ્રહ્મજ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી એકાગ્રતા રાખી વેદાન્તતું શ્રવણ મનન કરે તથા ચિત્તનો સ્થુળભાવ દૂર કરવા નિદિધ્યાસન કરે ત્યારે બ્રહ્મનું સશ્ચ વિપર્યય વિનાનું અપરોક્ષ જ્ઞાન થાય છે પરંતુ અન્યથા પ્રકારે થતું નથીજ વાસ્તે નીચે જણાવ્યા શ્રુતિ-સ્મૃતિ-તથા પુરાણનાં વચનોમાં યોગનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે.

શ્રુતિપ્રમાણાનિ.

“ અથ તદ્દર્શનામ્યુપાયો યોગ ” (હવે તે આત્માના સાક્ષાત્કારનો મુખ્ય ઉપાય યોગ છે) “ અધ્યાત્મસયોગાધિગમેન દેવં મત્વા ધીરો હર્ષશોકૌ જહાતિ ” અધ્યાત્મ યોગની પ્રાપ્તિ વડે આત્મા રૂપ દેવને પ્રત્યક્ષ કરીને ધીર મનુષ્ય હર્ષ શોકને મેલે છે.)

ત્રિરૂપ્તત સ્થાપ્ય સમ શરીર હૃદીન્દ્રિયાણિ મનસા સન્નિવેશ્ય ।
 બ્રહ્માંડુપેન પ્રતરેત વિદ્વાન્ સ્ત્રોતાંસિ સર્વાણિ ભયાવહાનિ ॥ ”
 (શિર, ડોક અને ધડને કડથી ડોક સુધીના-ભાગ એને ઉચ્ચા-સીધા
 રાખીને તથા શરીરને નિશ્ચળ ધારણ કરીને અને મનવડે ચક્ષુ વિગેરે
 ઇન્દ્રિયાને હૃદયમાં સારી રીતે નિગ્રહીને ઝડકારૂપ નૌકાવડે વિદ્વાન્
 મનુષ્ય ભય ઉપજાવનારી મનોવૃત્તિઓ રૂપ રુધળી સરિતાઓને તરી
 નીચ છે) “ દૃઢ્યતે ત્વદ્યયા બુદ્ધયા સૂક્ષ્મયા સૂક્ષ્મ દર્શિભિ ॥ ”
 (આ આત્મા સૂક્ષ્મદર્શી પુરૂષો વડે સૂક્ષ્મભુક્તિના અગ્ર ભાવથી
 અનુભવાય છે)

સ્મૃતિપ્રમાણાનિ.

તપસ્વિભ્યોઽધિકો યોગી જ્ઞાનિભ્યોઽપિ મતોઽધિકઃ
 કર્મિભ્યઃ શ્રાધિકો યોગી તસ્માદ્યોગી ભવાર્જુન. ॥ શ્રી મ. ગી.
 રૂપચારદમાર્હિસા તપઃ સ્વાધ્યાયઃ કર્મણામ્ ।
 અયં તુ પરમો ધર્મો યદ્યોગેનાત્મદર્શનમ્ ॥ યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિ ॥
 સ્વસંવેદ્યં હિ તદ્બ્રહ્મ કુમારી સ્ત્રી સુખં યથા ।
 અયોગી નૈવ જાનાતિ જાત્યંધો હિ યથા ઘટમ્ ॥ દક્ષ સ્મૃતિ ॥
 દુઃસહા રામ સંસારવિષવેગવિષ્ણુચિકા ।
 યોગગારુડમંત્રેણ પાવનેનાપશામ્યતિ ॥ યોગવાસિષ્ઠ ॥
 આત્મજ્ઞાનેન મુક્તિઃ સ્યાત્તત્ત્વ યોગાદતેન હિ ।
 સ ચ યોગ ચિરં કાલમભ્યાસાદેવ સિદ્ધયતિ ॥ સ્કંદપુરાણ.
 યોગાગ્નિ ર્દહતિ ક્ષિપ્રમશેષં પાપપંજરમ્ ।
 પ્રસન્નં જાયતે જ્ઞાનં જ્ઞાનાન્નિર્વાણ મૃચ્છતિ ॥ કૂર્મ પુરાણ.
 ભવતાપેન તપ્તાનાં યોગો હિ પરમૌષધમ્ ॥ ગરુડ પુરાણ ॥
 અગ્નિષ્ઠોમાદિકાન્ સર્વાન્ વિહાય દ્વિજસત્તમઃ ।
 યોગાભ્યાસરતઃ શાંતઃ પરં બ્રહ્માધિગચ્છતિ ॥ માતંગમુનિ ॥
 અર્થ સ્પષ્ટ.

શ્રી યોગબીજમા પશુ શ્રી પાર્વતી તથા શ્રી ઇશ્વરના સંવાદ
 રૂપે પૂર્વોક્ત પ્રકારેજ નિર્ણય કર્યો છે કે—

પાર્વત્યુવાચ.

જ્ઞાનાદેવ હિ મોક્ષં ચ વદન્તિ જ્ઞાનિનઃ સદા ।
ન કશ્ચિત્ સિદ્ધયોગેન યોગઃ કિં મોક્ષદો ભવેત્ ॥

ઇશ્વરઉવાચ ॥

જ્ઞાનેનૈવ હિ મોક્ષં ચ તેષાં વાક્યં તુ નાન્યથા ।
સર્વે વદન્તિ સ્વહ્ર્મજેન જયો ભવતિ તર્હિ કિમ્ ॥
વિના યુદ્ધેન વીર્યેણ કથં જયમવાપ્નુયાત્ ॥
તથા યોગેન રહિતં જ્ઞાનં મોક્ષાય નો ભવેત્ ॥
જ્ઞાનનિષ્ઠો વિરક્તો વા ધર્મજ્ઞોઽપિ જિતેન્દ્રિયઃ ।
વિના યોગેન દેવોઽપિ ન મોક્ષં લભતે પ્રિયે ॥

અર્થ સ્પષ્ટ.

વળી જનકાદિને યોગાભ્યાસ વિના કેવળ વેદાન્ત વાક્યોના શ્રવણથીજ અપરોક્ષજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પુરુષોદિમાં સાબળવામાં આવે છે તેથી યોગાભ્યાસ નિરર્થક છે એમ તો કહી શકાય તેવું નથી કારણ કે જનકાદિને પણ પૂર્વજન્મમાં અભ્યાસ કરેલા યોગાભ્યાસના સરકારથીજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ છે પરંતુ કેવળ વેદાન્ત શ્રવણથીજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઇ નથી આ વાર્તા પુરાણોમાં પણ સુવિદિત છે કે—

“ જૈમીષઘ્યો યથા વિપ્રો યથા ચૈવાસિતાદયઃ ।
ક્ષત્રિયા જનકાદ્યાસ્તુ તુલાધારાદયો વિશઃ ॥
ધર્મવ્યાધાદયઃ સપ્તશુદ્રાઃ પૈલવકાદયઃ ।
મૈત્રેયી સુલભા ગાર્ગી શાંડિલી ચ તપસ્વિની ॥
एते चान्ये च बहता नीचयोनिगवो अपि ।
જ્ઞાનનિષ્ઠાં પરાં પ્રાપ્તાઃ પૂર્વાભ્યસ્ત સ્વયોગતઃ ॥

॥ પુરાણ ॥

અર્થ સ્પષ્ટ.

વળી આચાર્ય ભગવાન શ્રીકૃષ્ણાર્યે પણ અપરોક્ષજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એમ દર્શાવ્યું છે પણ પરોક્ષજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એમ કથન કર્યું પણ નથી. આ અપરોક્ષજ્ઞાનનું સાધન ચિત્તનો નિરોધ પણ છે એમ તેઓશ્રીએ શ્રી વિવેક ચૂડામણિમાં નીચેના શ્લોકથી કહ્યું છે કે—

સમાહિતા યે પ્રવિલાપ્ય બાહ્યં,
શ્રોત્રાદિ ચેતસ્ત્વમહં ચિદાત્માનિ ।
ત એવ મુક્તા ભવપાશબંધનૈ
નાન્યે તુ પારોક્ષ્યકથાભિધાયિનઃ ॥ શંકર ॥

વળી “પત્તેન યોગ પ્રત્યુક્ત” શ્રી ભાષ્યકારે યોગનુ ખડન કર્યું એમ તે પૂર્વે શકામાં દર્શાવ્યું છે તે પછી પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વિનાજ દર્શાવ્યું છે કારણ કે આ સૂત્રમાં જે યોગનુ ખડન કરેલ છે તે ધ્વજ તટસ્થ છે, પ્રકૃતિ સ્વતત્ર જગતનુ કારણ છે, જીવથી ધ્વજ બિન છે, અને જીવો (પુરુષો) ધણા છે, ઇત્યાદિથી વેદાન્તમતની વિરૂદ્ધ યોગશાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત છે તેનુ ખડન કરેલું છે પરન્તુ ભાવનારૂપ તેમજ યમનિયમાદિરૂપ અષ્ટાંગ યોગનુ ખડન શ્રી વ્યાસજીએ કે શ્રી ભાષ્યકારે કરેલજ નથી શ્રી નારાયણ તીર્થે પછી કહ્યું છે કે—

સ્વાનંત્ર્યસત્યત્વ મુખ્યં પ્રધાને
સત્યં ચ ચિદ્ભેદગતં ચ વાક્યૈઃ ।
વ્યાસો નિરાચર્ય ન ભાવનારૂપ
યોગં સ્વયં નિર્મિતબ્રહ્મસૂત્રૈઃ ॥
અપિચાત્મપદં યોગં વ્યાકરોન્મતિમાનુ સ્વયમ્ ।
ભાષ્યાદિષુ તતસ્તત્ર આચાર્યપ્રમુખૈર્મતઃ ॥
મતો યોગો ભગવતા ગીતાયામધિકોડન્યતઃ ।
કૃતઃ શુકાદિભિ સ્તસ્માદત્ર સંતોડતિ સાદરાઃ ॥

અર્થ સ્પષ્ટ.

આ પ્રમાણે હે બ્રાત, શ્રીસૂત્રકાર વ્યાસજી બાદરાયણ અને શ્રી ભાષ્યકાર શકરાચાર્ય બગવાને પછી યોગની પ્રશ્નસા કરી છે એટલુંજ નહીં પરન્તુ તેઓ પોતે પછી મહા યોગીઓ હતા એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે વાસ્તે યમનિયમાદિરૂપ યોગના ખડનમાં વ્યાસ અને શકરનું તાત્પર્ય નથી પરન્તુ વેદાન્ત વિરૂદ્ધ જેટલો યોગનો સિદ્ધાન્ત છે તેટલા ભાગનાજ ખડનમાંજ તેઓનું તાત્પર્ય છે. કેવળ વાસના ક્ષયની સાથે મનોનાશરૂપ યોગના અનુધાનથીજ કૃતાર્થતા રહુરે છે વાસ્તે યોગનું અનુધાન કરવા યોગ છે.

આ પ્રમાણે શકા સમાધાનથી તે શિષ્યની સશય ભાવનાઓ મટી ગઈ અને તે કેટલોક કાળ યોગાભ્યાસ કરીને બ્રહ્મ નિર્વાણને પામ્યો. આ પ્રકરણના નિરતર મનનથી અને વિચારથી મુમુક્ષુઓને યોગ પ્રત્યે સત્કાર પ્રગળી સ્વસ્વરૂપનો સમાગમ થાય એજ શુભેચ્છા છે. પ્રકરણાત્મા પ્રણામ તો ઐ યોગીશ્વરને છે અર્થાત્

શંકરં શંકરાચાર્ય કેશવં બાદરાયણં ।

ભાષ્યસૂત્રકૃતૌ વન્દે ભગવન્તો પુનઃ પુનઃ ॥

સાક્ષાત્ શંકર સ્વરૂપ શંકરાચાર્ય અને કેશવ સ્વરૂપ બાદરાયણ બ્યાસ કે જે મહાત્માઓ ભાષ્ય, સૂત્રના પ્રણેતાઓ છે તે ભગવતોને ફરી ફરી નમસ્કાર છે.

અનુષ્ટુપ્.

આ રીતે સર્વ શકાનું, થઈ ગયું ઝટ ખડન,
હીરો એથી સમય થાતું, યોગસિદ્ધાન્ત મડન.
અષ્ટાગ યોગસિદ્ધાન્ત, નિરાળો મોક્ષ માર્ગ છે,
બ્યાસ ને શંકરે માન્યો, હીરો એજ પ્રકાર અ

॥ઈતિશ્રીવેદાન્તકવિહીરાલાલેનપ્રકાશિતાયાં શ્રીહટયોગપ્રદીપિકાયાં

સિદ્ધાન્તચન્દ્રિકાખ્યાયાં યોગમંડનં નામ

॥ પ્રથમા કલા સંપૂર્ણા. ॥

॥ अथ द्वितीयोपदेशः ॥

॥ २ ॥

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ॥

गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

ભાવાર્થ — હવે આ પ્રમાણે આસન દૃઢ થઈ ગયા પછી પથ્ય મિતાહાર કરનારે યોગી ગુરુએ ઉપદેશેલા માર્ગના અનુસારે પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે. ॥ ૧ ॥

વિવેચન.

આસનનો ઉપદેશ પૂર્વ ઉપદેશ કહો અને હવે દ્વિતીય ઉપદેશમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન શ્વાતમારામજી પ્રાણાયામોને કહેવાનો આરંભ કરે છે. અથ શબ્દ મગજ અર્થે વાપર્યો છે. વળી આ અથ શબ્દ અન-તરનો વાચક છે અર્થાત્ એના પછી આસનોની દૃઢતા થવાથી જતી છે ઇન્દ્રિયો જેણે તથા પૂર્વે કહ્યા મુજબ પથ્ય અને પ્રમિત-મિત ભોજન છે જેનું એવો યોગી પુરૂષ ગુરુજીએ પ્રત્યોષિતા માર્ગદારા આગળપર કથન કરવામાં આવતા લિન્ન લિન્ન પ્રાણાયામોનો જ્ઞા પ્રકારે કરીને અર્થાત્ બરાબર અભ્યાસ કરે અર્થાત્ ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય વિગેરેથી પ્રાણાયામોમાં મનને લગાવે આ પ્રકારે યોગિન્દ્ર ભગવાન આ શ્લોકમાં કહે છે ॥ ૧ ॥

ચલે વાતે ચલં ચિત્તં નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્ ।

યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ—પ્રાણવાયુ ચલાયમાન હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ ચલાયમાન હોય છે અને પ્રાણવાયુ નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ નિશ્ચલ હોય છે. અને પ્રાણવાયુ અને ચિત્ત એ ઉભય નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે યોગી નિશ્ચલતાને પામે છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ ॥૨॥

વિવેચન.

પ્રયોજનમનુદ્દિશ્ય ન મન્દોઽપિ પ્રવૃત્તંતે પ્રયોજનના વિના મદ પણ પ્રવૃત્તિ કરતો નથી એવી શિષ્ટ પુરૂષોની ઉક્તિ છે અર્થાત્ પ્રયોજનના અભાવથી પ્રવૃત્તિનો અભાવ છે તેથી આ શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનુ પ્રયોજન દર્શાવે છે પ્રાણવાયુની અસ્થિરતા અને સ્થિરતાના આધારે મનની-ચિત્તની અસ્થિરતા અને સ્થિરતા હોય છે જેથી એ ઉભયની સ્થિરતા થાય છે ત્યારેજ યોગી સ્થાણુરૂપને પામે છે અર્થાત્ સ્થીર અને દીર્ઘ કાલ પર્યન્ત જીવતો રહે છે એથી યોગીએ પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ અર્થાત્ કુલકાદિ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ॥ ૨ ॥

યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવન મુચ્યતે ॥

મરણં તસ્ય નિષ્ક્રાન્તિ સ્તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥૩॥

ભાવાર્થ—જ્યાંસુધી દેહમાં વાયુની સ્થિતિ હોય છે ત્યાં સુધી જીવન કહેવાય છે અર્થાત્ દેહ જીવતો છે એમ કહેવાય છે અને જ્યારે વાયુ બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે દેહનું મરણ એમ કહેવાય છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ ॥ ૩ ॥

વિવેચન.

શરીરમાં જોડેલો કાળ વાયુ-પ્રાણ સ્થિત હોય છે તેટલો કાળ લોકો જીવન છે એમ કહે છે, કારણ કે દેહ અને પ્રાણનો જે સંયોગ છેજ તેજ જીવન કહેવાય છે અને એ પ્રાણવાયુનો જો દેહથી વિયોગ (નીકળવું) થાય તો તે વિયોગનેજ લોકમાં મરણ કહેવાય છે, વાસ્તે જીવનને વાસ્તે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ અર્થાત્ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ પ્રમાણે યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનુ પ્રયોજન દર્શાવે છે. ॥ ૩ ॥

મહાકુલાસુ નાડીસુ મારુતો નૈવ મધ્યગઃ ॥

કથંસ્યાદુન્મનીભાવઃ કાર્યસિદ્ધિઃ કથં ભવેત્ ॥ ૪ ॥

ભાવાર્થઃ—મળથી આકુલિત થયેલી નાડીઓમાં પવન મધ્યચારી હોતો નથી તેથી ઉન્મની ભાવ કયા પ્રકારે થઇ શકે અને તેથી કાર્યસિદ્ધિ પણ કેમ થઇ શકે. ॥ ૪ ॥

વિવેચન.

હવે મળની શુદ્ધિ હઠયોગસિદ્ધિની જનક છે—ઉત્પન્ન કરનારી છે એ વાતને નિષેધમુખથી વર્ણવે છે કે—જ્યાંલગી નાડી ચળથી વ્યાકુલ (વ્યામ) હોય છે ત્યાં લગી પ્રાણ મધ્યગ એટલે મધ્યમ થઈ શકતો નથી, અર્થાત્ સુપુમ્ણા નાડીના માર્ગથી ચાલી શકતો નથી પરંતુ મલશુદ્ધિ થવાથીજ પ્રાણ મધ્યગ થઇ શકે છે, જેથી મળથી યુક્ત નાડીઓ હોય છે ત્યાં સુધી ઉન્મની ભાવ કયાથી થાય અને એથી મોક્ષરૂપ કાર્યની સિદ્ધિ પણ કયાથી થાય અર્થાત્ નજ થાય. તાત્પર્ય એ છે કે સુપુમ્ણાનાડીનો પ્રાણ સ ચાર થવો તેનેજ ઉન્મની ભાવ કહે છે ॥ ૪ ॥

શુદ્ધિમેતિ યદા સર્વ નાડીચક્રં મહાકુલમ્ ॥

તદૈવ જાયતે યોગી પ્રાણસંગ્રહણે ક્ષમઃ ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે મળથી આકુલ નામ વ્યામ આપ્ત નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે ત્યારેજ પ્રાણના સંગ્રહણમાં યોગી શક્તિમાન થાય છે. ॥ ૫ ॥

વિવેચન.

આ પાંચમા શ્લોકમાં પણ મળશુદ્ધિથી હઠસિદ્ધિનું હેતુત્વ કહે છે કે, જ્યારે મળથી વ્યામ આપ્ત નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે અર્થાત્ મળરહિત થાય છે ત્યારેજ તેજ ક્ષણમાં યોગી નામ યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણનાં ગ્રહણમાં સમર્થ થાય છે તાત્પર્ય એ છે કે, અન્વયથી પણ મળશુદ્ધિ હઠયોગ સિદ્ધિનો હેતુ છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અન્વય વ્યતિરેક કારણોથી યોગી મળશુદ્ધિનેવાસ્તે સદૈવકાળ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે.

પ્રાણાયામં તતઃ કુર્યાન્નિત્યં સાત્ત્વિકયા ધિયા ॥

યથા સુષુમ્ના નાડીસ્થા મલાઃ શુદ્ધિં પ્રયાન્તિ ચ ॥ ૬ ॥

ભાવાર્થ:—તેટલાવાસ્તે જેમ સુષુમ્ણા નાડીમાં રહેલા મળોની શુદ્ધિ થાય તેમ સાત્ત્વિક બુદ્ધિવડે કરીને પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ. ॥ ૬ ॥

વિવેચન.

હવે મળશુદ્ધિનો હેતુ જે પ્રાણાયામ છે એમ કહેવા કહે છે કે, યોગી મળશુદ્ધિના વિના પ્રાણના સમ્રહમા સમર્થ થઈ શકતો નથી તેથી સાત્ત્વિક બુદ્ધિથી પ્રાણાયામને નિત્ય કરે અર્થાત્ ધૃશ્વરનું પ્રણિધાન, ઉત્સાહ, સાહસ, આદિ યત્નોથી તિરસ્કારને પામ્યા છે વિક્ષેપ આલસ્ય આદિ રજોગુણી ધર્મે જેના એવી સાત્ત્વિક અર્થાત્ પ્રકાશમાન અને પ્રસન્ન બુદ્ધિથી સદૈવ પ્રાણાયામમા એ પ્રકારે તત્પર રહે કે જે પ્રકારે કરી સુષુમ્ણા નાડીમા સ્થિત સંપૂર્ણ મળ-શુદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય અર્થાત્ સર્વ મળો નાશ પામી જાય ॥ ૬ ॥

ચંદ્રપદ્માસનો યોગી પ્રાણં ચંદ્રેણ પૂરયેત્ ॥

ધારયિત્વા યથાશક્તિ ભૂયઃ સૂર્યેણ રેચયેત્ ॥ ૭ ॥

ભાવાર્થ:—પદ્માસનપર વિરાજમાન યોગી ચંદ્રનાડીથી પ્રાણને પૂરે અને શક્તિ પ્રમાણે તે પ્રાણને ધારણ કરીને પાછો સૂર્ય નાડીથી તે પ્રાણને છોડે—રેચક કરે. ॥ ૭ ॥

વિવેચન.

હવે મળ શોધક પ્રાણાયામ પ્રકાર બતાવે છે કે—પ્રથમ પદ્માસન વાળનું અને ત્યાર ચાલી ચંદ્ર નાડી જે ધડા છે તેના વડે પ્રાણને પૂરવો અને શક્તિથી બહાર નહી જતાં શક્તિ પ્રમાણે પ્રાણને ધારણ કરે અર્થાત્ કુલક પ્રાણાયામ કરીને પાછી સૂર્યની નાડી જે પિંગલા છે તે દ્વારા પ્રાણવાયુનું રેચન કરે—વિસર્જન કરે બહારના વાયુનું જે પ્રયત્ન વિશેષથી મહણ તેનું નામ પૂરક કહેવાય છે અને જલધર આદિ બધપૂર્વક જે પ્રાણોનો નિરોધ તેને કુલક કહેવાય છે અને કુલિત પ્રાણ વાયુનું જે પ્રયત્ન વિશેષથી ગમન કરાવવું તેને રેચક કહેવાય છે આ રેચક અને પૂરકનાં લક્ષણ એજ રેચક પૂરકનાં છે કે જેઓ પ્રાણાયામોનાં અગ છે એથી વચનમાં વચનમાં ગાણુ રેચક પૂરક કહ્યા છે તેમાં અત્યાપ્તિ નથી કારણ કે.

“ મહાઅલ્લોહકારસ્ય રેચપૂરૌ સસંનમૌ ” એજ ભક્ત્ય નથી કે હુહારની ધમણની જેમ રેચક અને પૂરક સભ્યમથી કરે. ॥ ૭ ॥

માણં સૂર્યેણ ચાકૃષ્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ॥

વિધિવત્સ્તંભકં કૃત્વા પુનશ્ચન્દ્રેણ રેચયેત્ ॥ ૮ ॥

ભાવાર્થ:—સૂર્યનાડીદ્વારા પ્રાણને આકર્ષીને—ખેંચીને હળવે હળવે ઉદરને ભરવું અને વિધિપ્રમાણે તે પ્રાણને નિરોધીને—કુંભક કરીને પાછા ચન્દ્રનાડીથી છાડવો. ॥ ૮ ॥

વિવેચન.

સૂર્યનાડી પિંગ્લાથી પ્રાણને ખેંચીને હળવે હળવે ઉદરને પૂરણ કરવું અને પછી વિધિથી કુભક (ધારણ) કરીને ચદ્રમાની નાડી અર્થાત્ ઇડા નામની નાડીથી રેચન કરવું અર્થાત્ પ્રાણવાયુને છાડવો. ॥ ૮ ॥

યેન ત્યજેત્તેન પીત્વા ધારયેદતિ રોધતઃ ॥

રેચયેચ્ચ તતોઽપ્યેન શનૈરેષ ન વેગતઃ ॥ ૯ ॥

ભાવાર્થ:—જે નાડીથી પ્રાણ તજવો તેજ નાડીથી તે નાડીથીજ તેને પીને—પૂરીને—ચડાવીને અત્યંત વેગથી શેડીને પાછો તે પ્રાણને બીજી નાડીથી હળવે હળવે છાડવો પણ વેગથી છાડવો નહીં. ॥ ૯ ॥

વિવેચન.

હવે પૂર્વે કહ્યા પ્રાણાયામમાં અથકાર યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી વિશેષ વિધિને કહે છે કે, જે ચદ્રમાની કે સૂર્યની નાડીથી અર્થાત્ ઇડાથી કે પિંગ્લાથી પ્રાણવાયુનો ત્યાગ (રેચન) કરે તેજ ઇડાથી કે પિંગ્લાથી પ્રાણવાયુનું પાન (પૂરણ) કરવું અને પછી તેને અત્યંત રોકવો (રૂધવો) અર્થાત્ પરસેવો આવે કે કમ્પ થાય ત્યાંસુધી તેને ધારણ કરી રાખવો તત્પશ્ચાત્ જે નાડીથી પૂરક કર્યો હોય તે નાડીથી નહીં પરન્તુ અન્ય નાડીથી હળવે હળવે તેનું રેચન કરવું પણ વેગથી ન કરવું, કારણ કે વેગથી રેચન કરવાથી બળની હાનિ થાય છે, અર્થાત્ જે નાડીથી પૂરક કરવામાં આવ્યો હોય એ નાડીથીજ રેચક ન કરવો નહીં અને જે નાડીથી રેચક કર્યો હોય તે નાડીથી પૂરક તો કરી લેવો. ॥ ૯ ॥

પ્રાણંચેદિદયા પિબેન્નિયમિતં મૂયોઽન્યયા રેચયે—

ત્પીત્વા પિંગલયા સમીરણ મથો વદ્ધ્વા ત્યજેદ્વામયા ॥

સૂર્યાચન્દ્રમસો રનેન વિધિના ષ્યાસં સદા તન્વતાં—

શુદ્ધાનાદિગણા ભવન્તિ યમિનાં માસત્રયા દુર્ધ્વતઃ ॥૧૦॥

ભાવાર્થ.— જો યોગી ઇડાનાડીથી પ્રાણને પીવે ચડાવે તો બીજી નાડીથી—પિંગળાથી પાછો તેને છોડે, અને જો યોગી પિંગળા નાડીથી પ્રાણને પીવે—ચડાવે તો તે પ્રાણ-વાયુને બાંધીને વામ નાડીથી—ઇડાથી તેને છોડે. આ પ્રકારે સૂર્યચન્દ્રની વિધિથી સદાકાળ અભ્યાસ કરનારા યોગીઓની ત્રણ માસ પછી તમામ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. ॥ ૧૦ ॥

વિવેચન.

પૂર્વે આઠ શ્લોકમાં કહેલા તાત્પર્યનો સમુચ્ચય કરીને અનુવાદ કરતા અચકાર યોગિન્દ્ર ભગવાન્ સ્વાત્મારામજી પ્રાણાયામના અવાન્તર ફળને કહે છે, કે—જો યોગી ઇડાથી અર્થાત્ ડાબી નાડીથી પ્રાણનું પાન (પૂરન) કરે તો નિયમિત નામ કુલિત એ પ્રાણનું પાછી બીજી પિંગળા નાડીદ્વારા રેચન કરે અને જો પિંગળા નાડીથી પ્રાણને ચડાવે અર્થાત્ જમણી નાડીથી વાયુ પુરણ કરે તો એ પ્રાણવાયુને બાંધીને અર્થાત્ કુલક કરીને ઇડારૂપ ડાબી નાડીથી પ્રાણવાયુ રેચન કરે આ પૂર્વોક્ત સૂર્ય અને ચન્દ્રમાની વિધિથી અર્થાત્ ચન્દ્રમાથી પ્રણુ અને કુલક કરીને સૂર્યથી રેચન કરે અથવા તો સૂર્યથી પૂરણ અને કુલક કરીને ચન્દ્રમાથી રેચન કરે આ પ્રકારે કહેલી વિધિ અનુસાર સદાકાળ અભ્યાસ કરનારા યોગીજનોની નાડીઓના સમૂહની ત્રણમાસ પછી શુદ્ધિ થઇ જાય છે અર્થાત્ નાડીઓ નિર્મળ બની જાય છે ॥૧૦॥

પ્રાતર્મધ્યંદિને સાયમર્ધરાત્રે ચ કુંભકાન્ ॥

શનૈરશીતિપર્યન્ત ચતુર્વારં સમખ્યસેત્ ॥ ૧૧ ॥

ભાવાર્થ.—પ્રાત્ કાળે, મધ્યાહનમાં. સાયંકાળે અને અર્ધરાત્રે એ ચારે કાળમાં હળવે હળવે એ રીતે સુધી ચાર-વાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે. ॥ ૧૧ ॥

વિવેચન.

હવે પ્રાણાયામનો અભ્યાસકાળ અને એની અવધિને કહે છે કે—પ્રાત કાળ અર્થાત્ અરણોદયથી માંડીને સૂર્યોદયથી ત્રણ ધડી દિવસ ચડે ત્યાંસુધી અને મધ્યાહનમાં અર્થાત્ પાંચ ભાગમાં કહેલા દિવસના મધ્યભાગમાં અને સાયંકાળ અર્થાત્ સૂર્યાસ્તથી પહેલા અને સૂર્યાસ્તની પછી ત્રણ ધડીરૂપ સંધ્યાના સમયમાં અને અર્ધરાત્રમાં અર્થાત્ રાત્રીના મધ્યભાગની બે મુહૂર્તોમાં હળવે હળવે આ પુર્વોક્ત ચારકાળોમાં ચારવાર એશી (૮૦) પ્રાણાયામ કરે. બે મધરાતમાં કરવા અશકત હોય તો ત્રણ કાળમાં જ એવાર એશી પ્રાણાયામ કરે, ચારવાર કરે તો (૩૨૦) ત્રણસોવીશ પ્રાણાયામ થાય છે અને ત્રણવાર કરે તો (૨૪૦) પ્રાણાયામ થાય છે ॥૧૧॥

કનીયાસિ ભવેત્સ્વેદઃ કંપો ભવતિ મધ્યમે ॥

ઉત્તમે સ્થાન માપ્નોતિ તતો વાયું નિર્બંધયેત્ ॥ ૧૨ ॥

ભાવાર્થઃ—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં પરસેવો થાય છે, મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ નામ ધ્રુજ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં યોગી પોતાનાં સ્થાનને પામે છે તેટલાવાસ્તે અત્યેક મનુષ્યે વાયુને નિરોધવો જોઈએ. ॥ ૧૨ ॥

વિવેચન.

હવે કનિષ્ઠ, મધ્યમ, ઉત્તમ, એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામોમાં ક્રમથી વ્યાપક જે વિશેષ હોય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતા કરતા પરસેવો આવી જાય તો તો તે પ્રાણાયામને કનિષ્ઠ જાણવો અને મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતાં કાયામાં કંપ થઈ જાય તો એ પ્રાણાયામને મધ્યમ જાણવો અને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કરવાથી યોગી બ્રહ્મરૂપ ઉત્તમ સ્થાનને પામે છે અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપમાં પ્રાણવાયુ પહોંચી જાય તો તેને ઉત્તમ પ્રાણાયામ સમજવો. આથી કરીને પ્રાણવાયુનું નિરતર બંધન કરવું એટલે કે તેને રોકવો કનિષ્ઠાદિ પ્રાણાયામોનું લક્ષણ હિંગપુરાણમાં કહ્યું છે કે—॥૧૨॥

“પ્રાણાયામસ્ય માનં તુ માત્રા દ્વાદશકૈ સ્મૃતં ।

નીચો દ્વાદશમાત્રસ્તુ સકુદુદ્દાત્ ઈરિતઃ ॥

મધ્યમસ્તુ દ્વિરુદ્ધાત શ્વતુર્વિન્શતિ માત્રકઃ ॥

મુખ્યસ્તુ ચક્ષિરુદ્ધાતઃ ષટત્રિંશન્માત્ર ઉચ્યતે ॥

પ્રસ્વેદકંપનોત્થાનજનકશ્ચ યથાક્રમમ્ ॥

આનંદો જાયતે ચાત્ર નિદ્રા ધૂમ સ્તથૈવ ચ ॥

રોમાંચો ધ્વાનિસંવિક્ષિરંગમોટનકંપનમ્ ।

શ્રમણસ્વેદજલ્પાચં સંવિન્મૂર્છા જયેદ્યદા ॥

તદોત્તમઃ ઇતિ પ્રોક્તઃ પ્રાણાયામઃ સુશોભનઃ ।

॥ લિંગપુરાણ ॥ ૪ ॥ ”

અર્થ—પ્રાણાયામનું પ્રમાણ દ્વાદશ-બાર માત્રાનું કહ્યું છે, જેમાં પ્રાણવાયુનો ઉદ્ધાત (ઉઠાવવું) એકવાર હોય છે એવો બારમાત્રાનો પ્રાણાયામ કનિષ્ઠ કહેવાય છે. જેમાં બે વાર ઉદ્ધાત (ઉઠાવવું) હોય છે તે ચોવીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મધ્યમ કહેવાય છે અને જેમાં ત્રણ વાર ઉદ્ધાત હોય એવો છત્રીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મુખ્ય કહેવાય છે. તે ત્રણે પ્રાણાયામોમાં અર્થાત્ કનિષ્ઠ મધ્યમ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં પ્રથમ પ્રસ્વેદ, કંપન અને ઉત્થાન થાય છે. પ્રાણાયામોમાં આનંદ, નિદ્રા અને ચિત્તનું આંદોલન, રા. માંચ, નાદનુજ્ઞાન, અંગનું મોટન, અને કંપન થાય છે અને જ્યારે યોગી શ્રમ, સ્વેદ, ભાષણ, સંવિત્-જ્ઞાન, મૂર્છા, એ જાને છૂટી લે છે ત્યારે તે શોભન પ્રાણાયામ એટલે કે સુંદર પ્રાણાયામ ઉત્તમ કહેવામાં આવે છે. ॥ લિંગપુરાણ ॥ ગોરખનાથજીએ પણ કહ્યું છે કે—

“ અધમે દ્વાદશ પ્રોક્તા મધ્યમે દ્વિગુણાઃ સ્મૃતાઃ ।

ઉત્તમે ત્રિગુણા માત્રા પ્રાણાયામે દ્વિજોત્તમૈઃ ॥ ”

અર્થ—અધમ પ્રાણાયામમાં બાર માત્રા કહી છે, મધ્યમમાં એથી બમણી એટલે ચોવીસ માત્રા કહી છે અને ઉત્તમ ત્રણી એટલે છત્રીસ માત્રા દ્વિજોત્તમ નામ યોગ-વિદ્ પુરૂષોએ કહેલી છે. ॥ ગોરક્ષ ॥ ઉદ્ધાતનું લક્ષણ તો એ કહ્યું છે કે—

“ પ્રાણેનોત્સર્પમાણેન અપાનઃ પીડયતે યદા ।

ગત્વા ચોર્ધ્વં નિવર્તેત એતદુદ્ધાત લક્ષણમ્ ॥ ”

અર્થ—ઉપર ચઢતા પ્રાણવાયુથી બ્યારે અપાનવાયુ પીડિત થાય છે—ક્ષોભ પામે છે અને ઉપર ગયેલો પ્રાણ નિવર્તે છે એ ઉદ્ધાતનું લક્ષણ છે. ”

માત્રાની સંજ્ઞા યાજ્ઞવલ્ક્યે એ કહી છે કે—

“ અંગુષ્ઠાંગુલિમોસં ત્રિચ્છિર્જાનુ પરિમાર્જનમ્ ॥

તાલત્રયમપિ પ્રાજ્ઞા માત્રાસંજ્ઞાં પ્રચક્ષતે ॥ ” યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

અર્થ—અંગુઠો અને આંગળીનો ત્રણવાર મોક્ષ (ત્રણ ટાયકા વગાડવા અથવા તે ત્રણવાર અંગુઠો આંગળી લેગાંકરી લઇ લેવાં), ઘોડાપર હાથ ફેરવવો એટલે ત્રણવાર જાનુનું માર્જન અને ત્રણ તાલને પણ બુદ્ધિમાન પુરૂષે માત્રા સંજ્ઞાથી કહે છે અર્થાત્ માત્રાનું તથા પ્રકારે પ્રમાણ માપ કહે છે ॥ યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

સ્કંદપુરાણમાં લખવામાં આવ્યું છે કે—

“ એક શ્વાસમયી માત્રા પ્રાણાયામો નિગદ્યતે । ” ॥સ્કંદપુરાણ॥

અર્થ—એક શ્વાસની જે માત્રા તેને પ્રાણાયામ કહે છે. (સ્કંદપુરાણ) સૂતેલા માણસનો શ્વાસ જેટલા કાળમાં આવે કે જાય તેટલો કાળ પ્રાણાયામની એક માત્રા કહેવાય છે, એમ નિદ્રાવશ ગતસ્ય પુસો યાજ્ઞતા કાલે નૈક શ્વાસો ગચ્છત્યા-ગચ્છતિ ચ તાવત્કાલ પ્રાણાયામસ્ય માત્રેયુચ્યતે ” વચનોથી યોગચિન્તામાં નામક અંશમાં કહ્યું છે. બીજી એજ અંશમાં કહ્યું છે કે—

“ અર્ધશ્વાસાધિક દ્વાદશશ્વાસાવચ્છિન્નઃ કાલઃ પ્રાણાયામ કાલઃ । વદ્ભિઃ શ્વાસૈરેકં પલં ભવતિ । एवं ચ સાર્ધશ્વાસપલ-દ્વયાત્મકઃ કાલઃ પ્રાણાયામકાલઃ સિદ્ધઃ । સાર્ધદ્વાદશ માત્રામિતઃ પ્રાણાયામો યઃ સ એવોત્તમઃ પ્રાણાયામ ઇત્યુચ્યતે ”

અર્થ—અર્ધશ્વાસ સહિત દ્વાદશ શ્વાસના કાળને પ્રાણાયામનો કાળ કહે છે. ॥ છ શ્વાસની એક પળ થાય છે. ॥

આ પ્રકારે અધ્યાસ સહિત બે પળનો જે કાળ તે પ્રાણાયામકાળ સિદ્ધ થયો. ॥ સાડાબાર માત્રાનું જેનું પ્રમાણ છે એવો પ્રાણાયામજ ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ૧૧ યોગ ચિન્તામણિ. ॥

“ જાનું પ્રદક્ષિણી કુર્યાન્ન દ્રુતં ન વિહંબિતમ્ ।

પ્રદયાચ્છોટિકાં યાવત્તાવન્માત્રેતિ ગીયતે ॥

કદાચિત્ કાઈ એમ શંકા કરે કે—જે પુર્વોક્ત લિંગપુરાણમાં દ્વાદશ માત્રાનો અધમ પ્રાણાયામ કહ્યો છે તેનો યોગચિન્તામણિ સાથે વિરોધ આવી જાય છે તો તે કથન રૂપ શકા યોગ્ય નથી કારણ કે “ જનુને નહીં ઉતાવળે કે નહીં વિલબ્ધી પ્રદક્ષિણા કરીને એક ચુટકી લગાવે—બળવે એમા જેટલો કાળ લાગે એટલા કાળને માત્રા કહે છે, અગુષ્ઠ અને અગુલિનો મોક્ષ, જનુનું માર્ગન કે ચુટકી બળવવી એ જેટલા કાળમાં થાય તેટલા કાળને માત્રા કહે છે. અગુષ્ઠ જે છે તે માત્રાનો બોધક છે. આ સ્કંદ પુરાણ અને ‘ અગુષ્ઠમાત્રા સંખ્યાયતે તદા ’ ઇત્યાદિ દ્વિતાત્રેયનાં વચનોથી એક શિખા યુક્ત જે કાળ તે માત્રા પ્રતીત થાય છે અને આસવદ્કયાદિના વચનોથી ત્રણ છોટિકા—શિખા યુક્ત જે કાળ તેને માત્રા કહેવાય છે આથી કરી ત્રિગુણિતને ત્રિગુણિન અધમની ઉત્તમતા ત્યાં પણ કહી છે તેથી કાંઈ વિરોધ નથી

સપૂર્ણ યોગનાં સાધનોમા પ્રાણાયામ મુખ્ય સાધન છે કારણ કે પ્રાણાયામની સિદ્ધિથી પ્રત્યાહાર આદિની સિદ્ધિ થાય છે અને પ્રાણાયામની અસિદ્ધિથી પ્રત્યાહારાદિની પણ અસિદ્ધિ છે સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે—પ્રાણાયામજ પ્રત્યાહાર શબ્દોથી કહેવાય છે આ બાબત યોગચિન્તામણિમા કથન છે કે—

“ પ્રાણાયામ એવાભ્યાસક્રમેણ વર્ધમાનઃ ।

પ્રત્યાહારધ્યાનધારણા સમાધિ શબ્દૈરુચ્યતે ॥ ”

અર્થ—અભ્યાસ ક્રમથી વૃદ્ધિગત થતો પ્રાણાયામજ પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ રૂપથી કહેવાય છે ” અને આજ બાબત સ્કંદ પુરાણમાં કથન છે કે—

“ પ્રાણાયામ દ્વિષદ્કેન પ્રત્યાહાર ઉદાહૃતઃ ।

પ્રત્યાહાર દ્વિષદ્કેણ ધારણા પરિકીર્તિતા ॥

અવેદીશ્વર સંગત્યૈ ધ્યાનં દ્વાદશધારણમ્ ।

ધ્યાન દ્વાદશક નવ સમાધિ રમિધીયતે ॥

યત્સમાધૌ પરંજ્યોતિ રનંતં સ્વપ્રકાશકમ્ ।

તસ્મિન્દૃષ્ટે ક્રિયાકાંઢયાતાયાતં નિવર્તતે ॥ સ્કં૦ પુ૦ ૧૯ ॥

ધારણા પંચનાદીભિ ધ્યાનં સ્યાત્ષષ્ટિનાદિકમ્ ।

દિનદ્વાદશકેન સ્યાત્સમાધિઃ પ્રાણસંયમાત્ ॥ ગોરસ્વ ॥

દ્વાદશ પ્રાણાયામોનો પ્રત્યાહાર અને દ્વાદશ પ્રત્યાહારની ધારણા અને ઈશ્વરના સંગમના વાસ્તે દ્વાદશ ધારણાઓનું એક ધ્યાન થાય છે અને એથી કરી દ્વાદશ ધ્યાનોની એક સમાધિ કહેવાય છે, કે જે સમાધિમાં અનંત સ્વપ્રકાશક જ્યોતિ (બ્રહ્મ) દેખે છે ને જેનાં દર્શનથી કર્મકાંડ અને જન્મ મરણની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે. અને પાંચ નાદીઓની ધારણા અને છ નાદીઓનું (ઘડી) ધ્યાન થાય છે. ॥ સ્કંંદપુરાણુ. ॥

અને બાર દિવસ પ્રાણાયામ કરવાથી સમાધિ થઈ જાય છે એવાં વચનથી ગોરક્ષાદિકેએ પણ કહ્યું છે. ॥ગોરસ્વા॥

અહીં આ વ્યવસ્થા છે કે—જેમા ખેતાણીશ વિપલમાં કાંઇક ન્યૂન કાળ છે તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામનો કાળ છે, અને આ એક શિખાના કાળને માત્રા કહે છે ત્યારે દ્વાદશપલરૂપ થાય છે અને ચોરાશી વિપલમા કાંઇક ન્યૂન મધ્યમ પ્રાણાયામનો કાળ છે, અને આ પૂર્વોક્ત માત્રાના પ્રમાણથી ૨૪ ચોવીસ માત્રાનો થાય છે અને સવાસો ૧૨૫ વિપલનો ઉત્તમ પ્રાણાયામનો કાલ થાય છે અને પૂર્વોક્ત માત્રાના પ્રમાણથી છત્રીસ માત્રાનો થાય છે અને જ્યારે ત્રણ શિખાના કાલને માત્રા માનવામાં આવે છે ત્યારે તે એ પણ દ્વાદશમાત્રાના થાય છે જ્યારે બધપૂર્વક સવાસો વિપલ પર્યન્ત પ્રાણાયામની સ્થિરતા થઇ જાય ત્યારે પણ અક્ષરધર્મા ચાલ્યો જાય છે અને અક્ષરધર્મા ગયેલો પ્રાણુ જ્યારે પચીસ પળ પર્યન્ત ત્યાં ટકી જાય ત્યારે પ્રત્યાહાર થાય છે, અને જ્યારે પાંચ ઘટિકા પર્યન્ત ટકે ત્યારે ધારણા થાય છે અને જ્યારે સાઠ ઘડી પર્યન્ત ટકી જાય ત્યારે ધ્યાન થાય છે, અને જ્યારે પ્રાણુ બારદિવસ સુધી ત્યાં અક્ષરધર્મા ટકી જાય ત્યારે સમાધિ થાય છે આથીકરી સર્વ હડીકત રમણીય

નામ યથાર્થ છે પણ ત્યાં કોઈ વિરોધ કે દોષને પ્રસંગ નથી. તાત્પર્ય એ છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણુયામમાં સ્વેદ, મધ્યમમાં કંપ અને ઉત્તમ પ્રાણુયામમાં પ્રાણુ અહરધ્રમાં પહોંચી જાય છે વાસ્તે યોગી પ્રાણુ-યામનું બંધન કરે **इत्यलम् ॥ ૧૨ ॥**

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनं माचरेत् ॥

दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ ૧૩ ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્રાણુયામના અભ્યાસથી સ્વેદ થયા પછી વિશેષને કહે છે કે—

પ્રાણુયામના પરિશ્રમથી ઉત્પન્ન થએલું જે જળ તેથી પોતાના ગાત્રોનું મર્દન કરે તેથી શરીરની દૃઢતા અને લઘુતા થાય છે અર્થાત્ રહેતી નથી ॥ ૧૩ ॥

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य भोजनम् ॥

ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ॥ ૧૪ ॥

ભાવાર્થ—હવે પહેલાં અને અભ્યાસ કાળની પક-જ્ઞતા થયા પછી દુગ્ધ વિગેરેના નિયમોને કહે છે કે,—

પહેલા અભ્યાસ કાળમાં દૂધ અને ઘી સહિત ભોજન ઉત્તમ કહ્યું છે અને પછી અભ્યાસ દૃઢ થયા પછી અર્થાત્ કુલકની સિદ્ધિ થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમમાં આગ્રહ ન કરે ॥૧૪॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्दृश्य शनैः शनैः ॥

तथैव सेवितो वायુ रन्यथा हन्ति साधकम् ॥ ૧૫ ॥

ભાવાર્થ—સિંહ આદિના સમાન હળવે હળવે પ્રાણુને વશ કરવો પણ ઉતાવળ ન કરવી એ કથન કરવા કહે છે કે—

જેમ સિંહ, વનગજ, વાઘ, એ અધા હળવે હળવે વશ થાય છે પણ એકદમ થતાં નથી તેમ અભ્યાસ કરેલો પ્રાણુ હળવે હળવે વશમાં આવે છે અને ઉતાવળ કરવાથી સિંહાદિકના સમાન તે સાધકનો પોતાનોજ નાશ કરે છે ॥૧૫॥

प्राणायामादि युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ ૧૬ ॥

ભાવાર્થ—હવે યુક્ત અને અયુક્ત પ્રાણુયામોનાં ફળને કહે છે કે—આહાર આદિ અને જાળંધર આદિ બંધ

—એઓની યુક્તિઓ સહિત જે પ્રાણાયામ છે તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય છે તેને કહે છે કે—

આ યુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી સ પૂર્ણ રોગોનો ક્ષય થાય છે અને અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી અર્થાત્ તેના અભ્યાસથી અર્થાત્ પુર્વોક્ત યુક્તિ રહિત પ્રાણાયામના કરવાથી સ પૂર્ણ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે ॥ ૧૬ ॥

દિક્ષા શ્વાસશ્ચ કાસશ્ચ શિરઃ કર્ણાક્ષિવેદના ॥

भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥

ભાવાર્થ—હવે અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી જે રોગ થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે—હિક્કા-હેડકી, શ્વાસ; કાસ અને શિરરોગ, નેત્રરોગ, કર્ણરોગ, અને જંબર આદિ નાના પ્રકારના રોગ પ્રાણવાયુના કોપથી થાય છે ॥ ૧૭ ॥

युक्तं युक्तं तज्जેद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ॥

युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—જેથી વાયુના કોપથી અનેક રોગ થાય છે તેથી યોગીને જે કર્તવ્ય છે તે કહે છે કે—

યુક્તિયુક્ત પ્રાણવાયુને ત્યાગે અર્થાત્ રેચનના સમયમાં હળવે હળવે જ પ્રાણનું રેચન કરે પણ ઉતાવળે ન કરે અને યુક્ત જ વાયુને પૂર્ણ કરે એટલે કે ન અદ્ય ન અધિક અને જાલધર બધ આદિ યુક્ત વાયુને યુક્ત જ બાધે અર્થાત્ કુલક કરે આ પ્રકારે યોગી અભ્યાસ કરે તો હઠયોગની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૧૮ ॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ॥

कायस्य कृशता कांति स्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १९ ॥

ભાવાર્થ—(હવે યુક્ત પ્રાણાયામના અભ્યાસીને જે સિદ્ધિ થાય છે તેનાં લક્ષણો જે શ્લોકથી કહે છે કે—

જે કાળમાં નાડીયોની શુદ્ધિ થાય છે અને એ સમયે બહાર અને અદર એ ચિહ્ન થાય છે કે—કાયાની કૃશતા અને કાંતિ (તેજ) એ વખતે અવશ્યમેવ થાય છે. ॥ ૧૯ ॥

यथेष्टधारणं वायो रजसस्य प्रदीपनम् ॥

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाड्युદ્યોધનાत् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ—યથેષ્ટ (અનેકવાર) વાયુનું જે ધારણ છે તે લલા પ્રકારે જઠરાગ્નિનું દીપન છે એટલે કે જઠરાગ્નિના દીપનથી યથેષ્ટ વાયુના ધારણનું અનુમાન કરવું અને નાદની જે અભિવ્યક્તિ અર્થાત્ અન્તઃધ્વનિની પ્રતીતિ અને રોગોનો અભાવ એ નાડીઓનાં શોધનથી એટલે કે નાડીઓને મળ રહિત કરવાથી થાય છે. ॥ ૨૦ ॥

મેદઃ શ્લેષ્માધિકઃ પૂર્વેષ્વદ્કર્માણિ સમાચરેત્ ॥

અન્યસ્તુ નાચરેત્તાનિ દોષાણાં સમભાવતઃ ॥ ૨૧ ॥

ભાવાર્થ—મેદ-ચરબી વિગેરે જે પુરૂષને અધિક હોય એનાવાસ્તે અન્ય ઉપાયનું વર્ણન કરે છે કે, જે પુરૂષને મેદ અને પ્રલેખ-કફ અધિક હોય તે પુરૂષ પ્રાણા-યમના અભ્યાસ પહેલાં છ કર્મોને કરે અને મેદ અને પ્રલેખની અધિકતાથી જે પુરૂષ રહિત હોય તે તે છ કર્મોને દોષોની સમાનતા હોવાથી ન કરે, ॥ ૨૧ ॥

ધૌતિર્વસ્તિસ્તથા નેતિસ્ત્રાટકં નૌલિકં તથા ॥

કપાલભાતિશ્ચૈતાનિ ષડ્ કર્માણિ પ્રચક્ષતે ॥ ૨૨ ॥

ભાવાર્થ—હવે છ કર્મોનું વર્ણન કરે છે કે,—૧ ધૌતી, ૨ બસ્તિ, ૩ નેતિ ૪ ત્રાટક, ૫ નૌલિક, અને ૬ કપાલભાતિ, આ છ કર્મ યોગમાર્ગમાં બુદ્ધિમાનોએ કદાં છે. ॥ ૨૨ ॥

કર્મ ષડ્કમિદં ગોળં ઘટશોધનકારકમ્ ॥

વિચિત્રગુણસંધાયિ પૂજ્યતે યોગિપુંગવૈઃ ॥ ૨૩ ॥

ભાવાર્થ—આ છ કર્મ ગુપ્ત કરવા યોગ્ય છે અને દેહને શુદ્ધ કરે છે અને વિચિત્ર ગુણનાં સંધાનને નિપજાવે છે અને એથી એ કર્મોની યોગીઓ પ્રશંસા કરે છે. ॥ ૨૩ ॥

વિવેચન.

જે આ પદ્ય કર્મોને ગુપ્ત રાખવામાં ન આવે તો ખીજાઓ પણ તેને કરવા લાગે જેથી યોગીઓની પૂજ્યતા ન રહે. યોગીઓને સ-

ચોત્તમ બનાવવા એજ એથી ષટ્ કર્મોનુ ફળછે કારણ કે મેદ અને કફનો નાશ તો પ્રાણાયામોથી પણ થઇ શકે છે અને કથન પણ છે કે ' ષટ્કર્મયોગમાપ્નોતિ પવનાભ્યાસતત્પર ' પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં તત્પર મનુષ્ય ષટ્કર્મના યોગને પ્રાપ્ત થાય છે. પૂર્વ અને ઉત્તર ગ્રંથની પણ આ પ્રકારે સગતી બની શકે છે ॥૨૭॥

તત્રધૌતિઃ ।

ચતુરંગુલ વિસ્તારં હસ્તપંચદશાયતમ્ ॥

ગુરુપદિષ્ટમાર્ગેણ સિક્તં વસ્ત્રં શર્નેર્ગ્રસેત્ ॥

પુનઃ પ્રત્યાહરેચ્ચેતદુદિતં ધૌતિ કર્મ તત્ ॥ ૨૪ ॥

ભાવાર્થ —ચાર આંગળ વિસ્તારવાળું અને પંદર હાથ લાંબું વસ્ત્ર ઉનાં પાણીમાં પલાળીને તેને શુદ્ધ એ ઉપદેશેલા માર્ગદર્શક હળવે હળવે ગળવું, અને પછી તેને હળવે હળવે બહાર નિકાલવું તેનું નામ ધૌતિ કર્મ કહેવાય છે. ॥ ૨૪ ॥

વિવેચન

આ શ્લોકમાં ધૌતિ કર્મનું બરાબર લક્ષણ સ્વરૂપ બતાવ્યું છે જેના સબધે આ અધ્યાયના-પ્રવેશના અતમા પ્રવચન કરવાનું હોવાથી વાચકે ત્યાં જોવું. ॥ ૨૪ ॥

કાસશ્વાસપ્રીહકુષ્ઠં કફરોગાથ વિંશતિઃ ॥

ધૌતિકર્મપ્રભાવેન પ્રયાંત્યેવ ન સંશયઃ ॥ ૨૫ ॥

નાભિદગ્નજલે પાયૌ ન્યસ્તનાલોત્કટાસનઃ

આધારાકુચ્ચનં કુર્યાત્ક્ષાલનં વસ્તિકર્મ તત્ ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થ —કાસ, શ્વાસ, પ્લીહા-બરલ, કુષ્ઠ-કોઠ અને વીશ પ્રકારના કફ રોગો ધૌતિકર્મના પ્રભાવથી ચાલ્યા જાય છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૨૫ ॥

અસ્તિ કર્મ.

નાભિ પ્રમાણનું જે નદી વિગેરેનું જળ હોય તેમાં સ્થિત શુદ્ધાના મધ્યમાં કનિષ્ઠિકા આંગળી પ્રવેશી શકે તેવા ઘીંછ્રવાળી વાંસની નાળ ચડાવી ઉત્કટાસનથી બેઠેલો મનુષ્ય આધારાકુચન કરે. ॥ ૨૬ ॥

વિવેચન.

હવે ધૌતી કર્મનાં ફળને કહે છે કે--કાસ, શ્વાસ, પ્લીહા, કુષ્ઠ અને વીસ પ્રકારના કફ રોગ ધૌતિ કર્મના પ્રભાવથી નાશ પામે છે, તેમા સશય નથી, અર્થાત્ એ નિશ્ચિત છે હવે અસ્તિકર્મને કહે છે કે—નાભી નામ કુટી સુધી હડા પાણીવાળાં જળાશયમાં ગુદા રાખીને તે ગુદાની મધ્યમા એવી વાસની નાળ રાખવી કે જેનુ છિદ્ર કનિષ્ઠિકા આગળીના પ્રવેશ યોગ્ય હોય અને છ આગળ એ વાસની નાળને લઇને ચાર આગળ જેટલી ગુદામા પ્રવેશ કરાવી અને બે આગળ બહાર રાખવી અને ઉત્કટ આસન કરવુ એટલે કે બન્ને એડીઓ ઉપર પોતાના પગની આગળીઓથી બેસવુ તેને ઉત્કટ આસન કહે છે ઉક્ત આસનથી બેઠેલો મન્ય આધાના-કુચન કરે એટલે કે જેમ વાસની નાલના દ્વારા વાસની નાળમા જળ પ્રવેશ પામી શકે તેમ આકુચન કરે અદર પ્રવેશેલા જળને નૌલિકર્મથી ચલાવીને છોડે—આ પ્રકાર પેટના ક્ષાત્રનને અર્થાત્ પેટનુ ધોવુ તે અસ્તિ કર્મ કહે છે આ ધૌતિ અસ્તિ બન્ને કર્મ ભોજનની પહેલાજ કરવા અને એના કરવા પછી ભોજનમા વિતબ પણુ ન કરવો કેઈ તો પહેલા મૂળાધારથી પ્રાણવાયુનુ આકર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરી જળમા સ્થિત થઇને ગુદામા નાળના પ્રવેશાવ્યા વિનાજ અસ્તિકર્મનો અભ્યાસ કરે છે આ પ્રકારે અસ્તિકર્મ કરવાથી ઉદરમા પ્રવેશેલુ સપૂર્ણ જળ બહાર આવી શકતુ નથી અને તેના ન આવવાથી ધાતુક્ષય આદિ નાના પ્રકારના રોગ સમુદ્ભવે છે વાસ્તે એ પ્રકારે અસ્તિકર્મ ન કરવુ કારણ કે “ પોતાની ગુદામા રાખેલી છે નાળ જેને ” એ પ્રકારે યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી અન્યથા કેમ કહે અર્થાત્ નજ કહે ॥ ૨૫ ॥ ૨૬ ॥

ગુલ્મપ્લીહોદરં चापि वातपित्तकफोज्झवाः ॥

बस्तिर्कर्मभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ ૨૭ ॥

ભાવાર્થ:—હવે અસ્તિકર્મના ગુણોને બે શ્લોકથી વર્ણુન કરે છે કે—અસ્તિકર્મના પ્રભાવથી ગુલ્મ, પ્લીહા, ઉદર (જળોદર), અને વાત પિત્ત કફ એઓનાં દ્વંદ્વ અથવા તો એકથી ઉત્પન્ન પામતા સકળ રોગો નાશ પામે છે. ॥ ૨૭ ॥

વિવેચન.

ઘાત્વિન્દ્રિયાંતઃકરણપ્રસાદં દદ્યાચ્ચ કાન્તિં દહનપદીક્ષેષ્ ।
અશેષદોષોપચયં નિહન્થા, દમ્પસ્યમાનં જલ્લવાસ્તિકર્મ ॥ ૨૮ ॥

ભાવાર્થ:—અભ્યાસ કરવામાં આવેલું જળ બસ્તિ કર્મ ધાતુઓ, ઇન્દ્રિયો, અને અન્તઃકરણને પુષ્ટિ આપે છે, કાન્તિ આપે છે, જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, અને સમસ્ત દોષોની ન્યૂનતાને પણ હણે છે. ॥ ૨૮ ॥

વિવેચન.

અભ્યાસ કરવામાં આવેલા બસ્તિકર્મના કરનારા પુરૂષને બસ્તિકર્મ ધાતુ અર્થાત્ રસ, રૂધિર, માંસ, મેદા, અસ્થિ, શુક્ર, વાક, પાણી-હાથ, પાદ, પાયુ-ગુદા, ઉપસ્થ-શિશ્ન, એ પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો અને શ્રોત્ર, ત્વચા, ગ્રિહવા, ચક્ષુ, ધ્રાણુ, એ પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહ કાર રૂપ અન્ત કરણ, આ તમામની પ્રસન્નતા કરે છે અર્થાત્ બસ્તિકર્મ એ તમામના પરિતાપ, વિક્ષેપ, શોક, મોહ, ગૌરવ, આવરણ દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણ ધમેનિ દુર કરીને બસ્તિકર્મ સાધક પુરૂષમાં મુખનો પ્રકાશ, લાઘવ આદિ સાત્વિક ધમેનિ પ્રકાશ કરે છે અને વળી બસ્તિકર્મ દેહની કાન્તિને વધારનાર છે, જઠરાગ્નિને દીપાવનાર છે, સર્પૂર્ણ વાત-પિત્ત-કફ આદિ દોષોની વૃદ્ધિનો નાશ કરનાર છું અને એ દોષોના અપચયને-ક્ષયને-ન્યૂનતાને પણ નાશ કરનાર છે અર્થાત્ દોષોની સામ્યતારૂપ આરોગ્યતાને નિપજાવનાર છે ॥ ૨૮ ॥

અથ નેતિ:

સૂત્રં વિતસ્તિ સુસ્નિગ્ધં નાસાનાલે પ્રવેશયેત્ ॥
મુસ્વાભિર્ગમયેન્નૈષા નેતિઃ સિદ્ધૈઃ નિર્ગચ્છતે ॥ ૨૯ ॥

ભાવાર્થ:—વિતસ્તિ નામ વિલાયદ-પરમિત-બલા પ્રકારે સ્નિગ્ધ-ચિકણું સૂત્રને-દોરાને નાસિકાની નાળમાં નાખીને મુખમાંથી બહાર કાઢી નાંખે અને સિદ્ધો નેતિ નામની ક્રિયા કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

વિવેચન.

હવે નેતિકર્મનું વર્ણન કરે છે કે—સારી રીતે ચીકણા વિલા-
યદ દોરાને લઈ નાસીકાદ્વારા ચડાવી મુખમાથી બહાર કાઢવો તેને
નેતિ નામની પ્રાણાયામને ઉપસહાયક યોગક્રિયા કહેવાય છે. અહીં
જેટલાં સૂત્રથી નેતિ કર્મ થઈ શકે તેટલું લેવું પરંતુ કાષ્ઠ વિતસ્તિનો
નિયમ નથી. આ સૂત્ર નવ દશ કે પદર તારનું લેવું આ નેતિનો
કરવાનો પ્રકાર તો એજ છે કે—સૂત્રની અણીને નાસીકાની પોલમા
ધાલીને અને બીજી નાસીકાના પુટને આંગળીથી દબાવીને પૂરક પ્રાણા-
યામ કરે પછી મુખથી વાયુનું રેચન કરે અને વારવાર આમ
કરનારા મનુષ્યના મુખમા સૂત્રનો અગ્ર ભાગ આવી જાય છે, મુ-
ખમા આવેલા સૂત્રના અગ્ર ભાગને અને નાસીકાની બહાર રહેલા
સૂત્રના બીજા અગ્રભાગને હળવે હળવે ચલાવે તેને નેતિ કર્મ કહે
છે શ્લોકમા ચક્રારનો પાઠ છે તેથી એક નાસિકાની નાળમાં પ્રવેશ
કરીને બીજી નાસિકાની નાળમા પ્રવેશ કરી લેવો એમ સમજવું
આનો પ્રકાર એવો છે કે—એક નાસીકાની નાળમા સૂત્રના અગ્ર
ભાગને પ્રવેશારીને બીજી નાસીકાના પુટને આંગળીથી દાબીને પૂરક
પ્રાણાયામ કરે પછી બીજી નાસીકાની નાળથી પ્રાણનું રેચન કરે.
આ પ્રકારે વારવાર કરતા થકા મનુષ્યની બીજી નાસીકાની નાળમા
સૂત્રનો છેડો આવી જાય છે આનું પણ પહેલાની જેમ ચાલન
કરવું પરંતુ આ પ્રકાર બહુવાર કરનારા મનુષ્યને કવચિતજ સિદ્ધ
ચાય છે અણિમાદિ શુભોવાળા સિદ્ધ પુરુષોએ આ નેતિ કહી છે અને
આ વચનથી કહી છે કે—અવાસાષ્ટગુણૈશ્વર્યા સિદ્ધા સન્નિનિરુપિતા
જેઓને અણિમા આદિ આઠ પ્રકારનું અૈશ્વર્ય હોય છે તે સજ્જનોને
સિદ્ધ કહેવાય છે ॥ ૨૫ ॥

કપાલશોધની ચૈત્ર દિવ્યદૃષ્ટિપ્રદાયિની ॥

જન્મૃદ્ધર્વજાતરોગૌર્ધ નેતિરાશુ લિહંતિ ચ ॥ ૩૦ ॥

ભાવાર્થ:—હવે નેતિના શુભોને કહે છે કે—આ નેતિ
નામની યોગક્રિયા કપાળને શુદ્ધ કરે છે અને (ચક્રારનેદ
શ્લોકમાં પાઠ છે તેથી નાસિકાદિને પણ શુદ્ધ કરે છે.)
દિવ્ય દૃષ્ટિ આપનારી છે અને સ્કંધની સંધિના ઉપરનક
ભાગના રોગોના સમૂહનો સત્વર નાશ કરનારી છે. (અમર

કેશમાં સ્કંધ, ભૂજ, શિર, એઓની સધિનો વાયક જન્ન
શબ્દ કહ્યો છે) ॥ ૩૦ ॥

અથ ત્રાટકમ્.

નિરીક્ષેન્નિશ્ચલદશા સૂક્ષ્મલક્ષ્યં સમાહિતઃ ॥

અશ્રુસંપાતપર્વન્ત માચાયૈત્ત્રાટકં સ્મૃતમ્ ॥ ૩૧ ॥

ભાવાર્થ—હવે ત્રાટકનું વર્ણન કરે છે કે-સમાહિત
અર્થાત્ એકાગ્ર ચિત્તવાળો મનુષ્ય નિશ્ચળ દૃષ્ટિથી સૂક્ષ્મ
લક્ષ્યને અર્થાત્ લઘુ પદાર્થને જ્યાંસુધી આંખમાંથી અશ્રુ-
પાત ન થાય ત્યાંસુધી દેખે એ અત્સ્યેન્દ્રાદિ આચાર્યોએ
ત્રાટક નામની ક્રિયા કહી છે. ॥ ૩૧ ॥

મોચનં નેત્રરોગાણાં તંદ્રાદીનાં કપાટકમ્ ॥

યન્તત્ત્રાટકં ગોપ્યં યથા હાટકપેટકમ્ ॥ ૩૨ ॥

ભાવાર્થ—હવે ત્રાટકના શુભોને દર્શાવે છે કે—
ત્રાટકકર્મ નેત્ર રોગોનો નાશ કરનારું છે, અને તંદ્રા આ-
લસ્ય આદિનું કપાટ છે અર્થાત્ કપાટના સમાન તંદ્રા
વિગેરેનો તિરસ્કાર કરનારું છે—અભિભાવક છે એ અર્થ છે,
(ચિત્તની જે તમોશુણી વૃત્તિ છે તેને તંદ્રા કહેવામાં
આવે છે.) આ ત્રાટક કર્મ જેમ સોનાની પેટી (જગતમાં)
ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે તેમ ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે. ॥ ૩૨ ॥

અમંદાવર્ત વેગેન તુંદં સવ્યાપસવ્યતઃ ॥

નતાંસો ભ્રામયે દેષા નૌલિઃ સિદ્ધૈઃ પ્રચક્ષયતે ॥ ૩૩ ॥

ભાવાર્થ—હવે નૌલિકર્મનું વર્ણન કરે છે કે-નમાવી
દીધી છે બન્ને કાંધો જેણે એવો મનુષ્ય અત્યન્ત છે વેગ
જેનો એવી જળની ધુમરી સમાન વેગથી પોતાનાં પેટનું
સવ્ય અને અપસવ્ય-દક્ષિણ અને વામભાગથી ભ્રમણ કરે
તેને સિદ્ધા નૌલિ કર્મ કહે છે. ॥ ૩૩ ॥

મંદાગ્નિ સંદીપનપાચનાદિ

સંધાપિકાનંદકરી સદૈવ ॥

અશેષદોષામય શોષણીચ

ઠઠાક્રયા મૌલિ રિયંચ નૌલિઃ ॥ ૩૪ ॥

ભાવાર્થ.—હવે નૌલિકર્મના શુભોત્તુ વર્ણન કરે છે કે—નૌલિકર્મ ઉત્તમ પ્રકારે મંદાભિને મટાડનારૂં—દીપાવનારૂં છે, અને અન્નાદિને ખરાખર પચાવનારૂં છે અને મંદા આનંદને આપનારૂં છે. વળી સમસ્ત આમાશયના—વાતાદિના દોષોત્તુ અને રોગોત્તુ શોષણ કરનારૂં છે અર્થાત્ નાશ કરનારૂં છે. વળી આ નૌલિકર્મ હઠયોગની ધાતિ આદિ ક્રિયાઓમાં મૌલિ નામ અગટરૂપ—ઉત્તમરૂપ છે.

મસ્ત્રાવલ્લોદકારસ્ય રેષપૂરૌ સસંભ્રમૌ ॥

કપાલભાતિ વિંખ્યાતા કફદોષવિશોષણી ॥ ૩૫ ॥

ભાવાર્થ.—હવે કપાળભાતિ અને તેના શુભોત્તુ કહે છે કે—હુહારની ધમણની સમાન સંભ્રમથી અર્થાત્ એક વાર અત્યંત ઉતાવળથી રેચકપૂરક પ્રાણાયામને કરવો એ યોગ શાસ્ત્રમાં કહ્યું દોષનો નાશ કરનારી કપાળભાતિ નામની પ્રસિદ્ધ ક્રિયા છે. ॥ ૩૫ ॥

ષટ્કર્મનિર્ગતસ્થૈ લ્ય કફદોષમલાદિકઃ ॥

પ્રાણાયામં તતઃ કૂર્યાદનાયાસેન સિદ્ધયતિ ॥ ૩૬ ॥

ભાવાર્થ.—હવે એ છ પૂર્વોક્ત કર્મો પ્રાણાયામને ઉપકારક છે એ વાતનું વર્ણન કરે છે કે—

ધાતિ આદિ ષટ્ કર્મથી નાશ પામ્યાં છે સ્થૂલતા અને વીસ પ્રકારના કહ્યું દોષ અને મળ પિત્ત આદિ જે મનુષ્યનાં તેવો મનુષ્ય ષટ્કર્મને સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરે તો અનાયાસથી (વિના પરિશ્રમ) પ્રાણાયામ સિદ્ધ થાય છે. (જો ષટ્ કર્મોને નહીં કરી પ્રાણાયામોને કરે તો અધિક અધિક પરિશ્રમ થાય છે જેથી ષટ્કર્મો કર્યા પછી જ પ્રાણાયામ કરવા ઉચિત છે. ॥ ૩૬ ॥

પ્રાણાયામૈરેવ સર્વે પ્રશુલ્પન્તિ મલા इति ॥

આચાર્યાણાં તુ કેષાં ચિદન્યત્કર્મ ન સંમતમ્ ॥ ૩૭ ॥

ભાવાર્થ—હવે મતલેદથી છ કર્મના અનુપયોગને કહે છે કે—પ્રાણાયામના કરવાથીજ સંપૂર્ણ મળ શુષ્ક થઇ જાય છે અને સ્થાવ્ય કફ આદિની નિવૃત્તિ પણ પ્રાણાયમથીજ થઇ શકેછે એથી કેટલાક કેટલાક આચાર્યોને પ્રાણાયામથી અન્ય જે ધ્યાતિ આદિ કર્મ છે તે સંમત નથી (વાયુપુરાણમાં આચાર્યનું લક્ષણ એ કહ્યું છે કે—

“ આચિનોતિ ચ શાસ્ત્રાર્ય માચારે સ્થાપયેદપિ ।

સ્વયમાચરતે યસ્માદાચાર્યસ્તેન ચોચ્યતે ”

અર્થ—જે શાસ્ત્રના અર્થનો સંગ્રહ કરે અને શાસ્ત્રોક્ત અર્થોને સ્વયમેવ આચરે અને ધીભ્રમોને આચરાવે તે આચાર્ય કહેવાય છે. ॥ ૩૭ ॥

ઉદરગતપદાર્થ મુદ્ગંપતિ પવનમપાન મુદીર્ય કંઠનાલે ॥

ક્રમપરિચયવશ્ય નાદિવક્ત્રા ગજકરણીતિનિગચતે હઠજ્ઞૈઃ ૩૮

ભાવાર્થ—હવે ગજકરણીનું વર્ણન કરે છે કે—અપાન વાયુને ઉપર ચડાવીને અર્ધાત કંઠની નાળમાં પહોંચાડીને પેટમાં રહેલ અન્નજળ આદિ પદાર્થનું જેથી યોગીજન ઉદ્ધમન કરે છે એનો જે ક્રમથી અભ્યાસ તેથી બશીભૂત (સ્વાધીન) છે નાડીઓનો સમૂહ જેનો એવી એ યોગક્રિયાનું નામ હઠયોગના જ્ઞાતા આચાર્યોએ ગજકરણી કહ્યું છે. (અને કયાંક ક્રમ પરિચય નાડિમાર્ગ એવો પણ પાઠ છે—તેનો એ અર્થ છે કે, ક્રમથી કરેલા અભ્યાસથી બશીભૂત છે શંખિની નાડીકા કંઠ પર્યન્ત માર્ગ જેમાં એવી ગજકરણી કહેવાય છે.) ॥ ૩૮ ॥

બ્રહ્માદયોઽપિ ત્રિદશાઃ પવનાભ્યાસતત્પરાઃ ॥

અમૂઘર્જતકમયા ત્તસ્માત્પવનમભ્યસેત્ ॥ ૩૯ ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્રાણાયામના અવશ્ય અભ્યાસ અને સર્વોત્તમ પુરૂષોત્ત્વ કર્તવ્ય અને ફળનું વર્ણન કરે છે કે—

બ્રહ્માદિ દેવતાઓ ધણા કાળના ભયથી અર્ધાત કાળને જીતવા વાસ્તે પ્રાણવાયુના અભ્યાસમાં તત્પર હતા અર્ધાત

ચેચક પૂરક કુલક લેદોથી લિજ્ઞ લિજ્ઞ જે પ્રાણાયામો છે તેને
અભ્યાસ કરવામાં તત્પર રહેતા ને તેથી પ્રાણાયામનો
અભ્યાસ અવશ્યમેવ કર્તવ્યરૂપ છે. ॥ ૩૯ ॥

યાવદ્દ્વદો મરુદ્દેહે યાવશ્ચિત્તં નિરાકુલમ્ ॥

યાવદ્દષ્ટિ ઋતુર્મધ્યે તાવત્કાલભયં કુતઃ ॥ ૪૦ ॥

ભાવાર્થ—જેટલા કાળ પર્યન્ત પ્રાણવાયુ શરીરમાં
બંધાયો છે અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયાથી શૂન્ય છે અને
જેટલા કાળ અન્તકરણ નિરાકૂળ અર્થાત્ વિશેષ રહિત કે
સાવધાન છે અને જેટલો કાળ બુકુટિઓની મધ્યમાં
અન્તકરણની વૃત્તિ છે તેટલા કાળ પર્યન્ત કાળથી કોઈ
પણ પ્રકારનો ભય નથી અર્થાત્ યોગી સ્વાધીન થઈ જાય
છે તે આગળ કહેવામાં આવશે, તે યોગીને કોઈ ખાઈ
શકતું નથી કોઈ કર્મ બાંધી શકતું નથી, તેને કોઈ સાધી
શકતું નથી કે જે યોગી સમાધિયુક્ત છે. ॥ ૪૦ ॥

વિધિવત્પ્રાણસંચામૈર્નાડીચક્રે વિશોધિતે ॥

સુષુમ્નાવદનં મિત્ત્વા સુખા દ્વિશતિ મારુતઃ ॥ ૪૧ ॥

ભાવાર્થ—વિધિપૂર્વક અર્થાત્ જલધરબંધ આદિ
પૂર્વક આસન કરી કરવામાં આવેલા પ્રાણાયામોથી નાડી-
ચોના સમૂહનું જલા પ્રકારે શોધન થયે સતે પ્રાણવાયુ
ઘડા-પિંગલા-કે સુષુમ્ણાની મધ્યમાં વર્તમાન સુષુમ્ણા
નાડીનાં મુખનું જલા પ્રકારે લેહન કરી, સુષુમ્ણાના મુખમાં
સુખેથી પ્રવેશે છે અર્થાત્ પ્રાણવાયુ ઠેઠ સુષુમ્ણાના મુખમાં
પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૧ ॥

મારુતે મધ્યસંચારે મનઃ સ્થૈર્યં પ્રજાયતે ॥

યો મનઃ સુસ્થિરીભાવઃ સૈવાવસ્થા મનોન્મનો ॥ ૪૨ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણાની મધ્યમાં
સંચાર થાય છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્
ધ્યાન કરવાયોગ્ય વસ્તુના આકારવાળી વૃત્તિઓનો પ્રવાહ

જાય છે અને આજે ભલા પ્રકારે કરીને મનનું સ્થિર થઈ જાયું છે તેનેજ મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. (આ મનોન્મની ઉન્મની શબ્દનો પર્યાય છે એ વાત રાજયોગ અને સમાધિયોગમાં આગળ કહેવામાં આવશે.) ॥ ૪૨ ॥

તત્સિદ્ધયે વિધાનજ્ઞા શ્ચિત્રાન્કુર્વાન્તિ કુંભકાન્ ॥

વિચિત્ર કુંભકાભ્યાસાદ્વિચિત્રાં સિદ્ધિ માપ્નુયાત્ ॥ ૪૩ ॥

ભાવાર્થ—નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોમાં પ્રવૃત્તિ થવા વાસ્તે તેનાં મુખ્ય ફળ અને અવાંતર ફળને કહે છે કે—

કુંભક પ્રાણાયામની વિધિને જાણનારા યોગી પુરૂષો ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિ વાસ્તે અનેક પ્રકારના અર્થોત્ સૂર્યલેહન આદિથી ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામોને કરે છે કારણ કે નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોના અભ્યાસથી નાના પ્રકારની સિદ્ધિને તેઓ પામે છે અર્થાત્ જન્મ, ઔષધી, મંત્ર અને તપ એથી જેટલી સિદ્ધિ થાય છે તેટલી સિદ્ધિ યોગીને યોગથી પ્રાપ્ત થાય છે અને અન્ય કર્મોથી યોગની ગતિ પ્રાપ્ત થતી નથી અને એ ગતિની પ્રાપ્તિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થતી જાણવી. ભાગવતમાં કથન છે કે—

“ જન્મૌષધિ તપોમઘ્નૈ ર્યાવતીરિદ્ધ સિદ્ધય યોગેનાપ્નોક્તિ તા સર્વા નાન્યૈ યોગગતિ વ્રજેત્ ” ॥ ૪૩ ॥

॥ અથ કુંભકમેદાઃ ॥

સૂર્યમેદન મુઞ્જાયી સીત્કારી શીતલી તથા ॥

ભસ્ત્રિકા ભ્રામરી મૂર્છા પ્લાવિનીત્યષ્ટ કુંભકાઃ ॥ ૪૪ ॥

ભાવાર્થ—હવે આઠ પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારનાં નામ કહે છે કે—સૂર્યલેહન, ઉજ્જલી, સીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની એ આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામો કહેવાય છે. ॥ ૪૪ ॥

પૂરકાન્તે તુ કર્તવ્યો બંધો જાલંધરાભિધઃ ॥

કુંભકાન્તે રેચકાદૌ કર્તવ્યસ્તૂઙ્ગિનાયકઃ ॥ ૪૫ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગ સિદ્ધિમાં પરમહંસ પુરૂષોની તે સર્વ કુંભક પ્રાણાયામોની સાધારણ યુક્તિ કે જે અન્યથા પ્રકારે સિદ્ધ થઇ શકતી નથી તેને કહે છે કે—

પૂરક પ્રાણાયામના અન્તમાં જલધર નામનો બંધ કરવો એટલે કંઠનું આકુચન કરીને હઠપચીને હૃદયમાં સ્થાપવારૂપ જલધરબંધથી પ્રાણવાયુનું બંધન કરવું (અને શ્લોકમાં તુ શબ્દનો પ્રયોગ છે જેથી કુંભકની શરૂઆતમાં પણ જલધર બંધ કરવો.) અને કુંભકના અન્તમાં એટલે કે કુંભક કાંઈક બાકી રહ્યો તે સમયમાં અને રેચક પ્રાણાયામની આદિમાં ઉડિયાન બંધ કરવો. (પ્રયત્ન વિશેષથી નાભિપ્રદેશનું પીઠથી જે આકર્ષણ તેને ઉડિયાન—બંધ કહે છે. ॥ ૪૫ ॥

અધસ્તાત્કુંચનેનાશુ કંઠસંકોચને ક્રૂતે ॥

મધ્યે પશ્ચિમતાનેન સ્યાત્પ્રાણો બ્રહ્મનાદિગઃ ॥ ૪૬ ॥

ભાવાર્થ—કંઠનો સંકોચ કરીને તરતજ નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણનાં આકુચનથી પશ્ચિમતાન આસન કરતાં નાભિ પ્રદેશમાં પીઠથી પ્રાણના આકર્ષણથી પ્રાણ ઠેક સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૬ ॥

વિવેચન.

કંઠનું સંકોચન કરતા અર્થાત્ જલધર બંધ કર્યા પછી તરતજ નીચેના પ્રદેશથી આકુચન થાય છે તેથી અર્થાત્ આકુચનથી મૂળ બંધ થાય છે તેથી થતું જે મધ્યમમાં પશ્ચિમતાન અર્થાત્ પીઠથી નાભિપ્રદેશમાં પ્રાણના આકર્ષરૂપ ઉડિયાન બંધથી પ્રાણ બ્રહ્મનાડીમાં ગતિ અહીં આ રહસ્ય અર્થાત્ ગુપ્ત-ગોપ્ય સંકેત છે કે

જે ગુરૂ મુખદ્વારા જિહવા બંધ બરાબર જાણી લીધો હોય તો જિહવા બંધને કર્યા પછીજ જલધર બંધથી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થઇ જાય છે અર્થાત્ વાયુના પ્રકાપનથીજ ધાતુઓની પ્રસન્નતા દેહમાં કૃશતા, અને ગુપ્તની પ્રસન્નતા આદિ સર્વજ્ઞ લક્ષણ થઇ જાય જે એથી મૂળ બંધ ઉડિયાન બંધ કરવાની કામ આવશ્યકતા નથી અને જે જિહવા બંધ ગુરૂ મુખદ્વારા ન જાણેલો હોય તો આ

શ્લોકમાં કહ્યા મુજબ પ્રાણાયામ કરવા અને આ ત્રણે બધ એટલે કે જિહવા બંધ, જલંધર બધ, અને ઉડિયાન બધ ગુરુ મુખદ્વારા જાણવાજ યોગ્ય છે કારણ કે બરાબર જાણવામા નહી આવેલો મૂળ-બધ નાના પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેમા આ પ્રકારે ખાત્રી થાય છે કે-જો મૂળબધ કરવા પછી ધાતુક્ષય, વિષ્ણુ, મ-દાગ્નિ, નાદની મદતા અને બકરાંની લીડી સમાન મળ થાય તો એમ સમજવુ કે મૂળ બધ બરાબર થયો નથી અને જો ધાતુપુષ્ટિ, અગ્નિદીપન, ઉત્તમ પ્રકારે નાદની પ્રગટતા, ધત્યાદિ શુભદર્શન થાય તો સમજવુ કે મૂળ બધ ઉત્તમ પ્રકારે સિદ્ધ થઈ ગયો છે તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે કંઠનો સંકોચ કર્યા પછી નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણનાં આકુ ચનથી પશ્ચિમતાન કરવાપર નાભિ પ્રદેશમા પીડથી પ્રાણનાં આકર્ષણથી પ્રાણ સુષુમ્ણામા પહોંચી જાય છે ॥ ૪૬ ॥

અપાન મુધર્વ મુત્યાપ્ય પ્રાણં કંઠાદધો નયેત્ ॥

યોગી જરાવિમુક્તઃ સન્ધાદિશબ્દવયો ભવેત્ ॥ ૪૭ ॥

ભાવાર્થ.—અપાનવાયુને ઉપર ચડાવીને પ્રાણવાયુને કંઠથી નીચે લઈ જાય તે યોગી સોળ વર્ષના દેહ સમાન જરાવસ્થા રહિત થાય છે. ॥ ૪૭ ॥

વિવેચન.

અપાન વાયુને ઉપરથી ચડાવીને આધારાકુ ચનથી પ્રાણવાયુને જે કંઠના અધોભાગમા સ્થાપન કરે તે યોગી જરાથી રહિત થાય છે અને સોળ વર્ષનો દેહ છે જેવો તેવો તે થાય છે, જે કે પૂર્વોક્ત ત્રણ શ્લોકના અતમાં એકજ અર્થ થાય છે તોપણ (પૂરકાન્તે) એ પ્રથમ શ્લોકથી બધોનો સમય કહ્યો છે અને (અધસ્તારકુચન) એ બીજા શ્લોકથી બધોનું સ્વરૂપ કહ્યું, (અપાન મુધર્વ મુત્યાપ્ય) એ ત્રીજા શ્લોકથી બધોનું ક્રૂણ કહ્યું છે એ વિશેષ જાણવું અને જાણધર બધ તથા મૂળબધ કર્યા પછી નાભિના ભાગમાં આકર્ષણ નામનો બધ જે ઉડિયાન બંધ છે તે આપેજ થઈ જાય છે એથી આ શ્લોકમા કહ્યું નથી અને આજ બાબત જ્ઞાનેશ્વરે ગીતામાં છદ્ધા અધ્યાયની વ્યાખ્યામા કહ્યો છે કે ‘ મૂલબધે જાલંધરબધે ચ કુતે જામેરણોમાગ આકર્ષણાયો બધ. સ્વયમેવ ભવતિ ’ મૂળબધ જાલંધર કર્યા પછી આકર્ષણ નામનો બધ (ઉડિયાન) આપેજ થઈ જાય છે. ॥ ૪૭ ॥

॥ અથ સૂર્યભેદનમ્ ।

આસને સુખદે યોગી વદ્ધા ચૈવાસનં તતઃ ॥

દક્ષનાઙ્ક્યા સમાકૃણ્ય વહ્નિઃસ્થં પવનં શનૈઃ ॥ ૪૮ ॥

ભાવાર્થ—સુખદાયી આસન ઉપર યોગી પુર્વોક્ત “શુચૌદેશે પ્રતિષ્ઠાવ્ય-” અર્થાત્ શુદ્ધ દેશમાં અત્યંત ઉંચું નહીં તેમજ અત્યંત નીચું નહીં તેવું અને જેના પર ક્રમથી વસ્ત્ર મૃગચર્મ બિછાવ્યું હોય તેવાં આસનને બાંધીને જેમાં શ્રીવા શરીર શિર સમાન રહે—સમગ્રીવ શિરઃ શરીરમ્” એ શ્રુતિના અનુસાર એવાં આસનને બાંધીને અર્થાત્ સ્વસ્તિક, વીર, સિદ્ધ, પદ્મ, કોઠપણુ આસનથી એસીને પછી દક્ષિણ નાડી (પિંગળા) થી દેહથી બહાર વર્તમાન જે પવન તેને હળવે હળવે ખેંચીને અર્થાત્ પિંગળા નાડીથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને—॥ ૪૮ ॥

આકેશાદાનસ્વાગ્રાચ્ચ નિરોધાવાધિ કુંભયેત્ ॥

તતઃ શનૈઃ સવ્યનાઙ્ક્યા રેચયેત્પવનં શનૈઃ ॥ ૪૯ ॥

ભાવાર્થ—નખના અગ્રભાગથી માંડીને કેશપર્યંતના પવનને રોકીને કુભક કરે પછી વામ ભાગમાં સ્થિતિ પામેલી ઈંડા નાડીદ્વારા હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે. ॥ ૪૯ ॥

હવે આ બે શ્લોકમાં આઠ પ્રકારના કુભક પ્રાણાયામો કહ્યા તેઓનું વર્ણન કરવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્ય સૌથી પ્રથમ જે સૂર્ય ભેદન નામ પ્રાણાયામ છે તેનું વર્ણન ન કરે છે. આ સ્થળમાં અસગ મળવાથી કાષ્ઠક યોગાભ્યાસના ક્રમનું સ્ફોટન કરવામાં આવે છે.

અથ યોગાભ્યાસક્રમ.

— લિખ્યતે —

યોગાભ્યાસક્રમં વક્ષ્યે યોગિનાં યોગસિદ્ધયે ।

ઉષઃ કાલે સમુત્થાય પ્રાતઃકાલેઽથવા બુધઃ ॥ ૧ ॥

ગુરુ સંસ્મૃત્ય શિરાસિ હૃદયે સ્વેષ્ટદેવતામ્ ।

શૌચં કૃત્વા દંતશુદ્ધિં વિદધ્યાઙ્ગસ્પધારણમ્ ॥ ૨ ॥

શુચૌદેશે મટે રમ્યે પ્રતિષ્ઠાપ્યાસનં મૃદુ ।
 તત્રોપવિશ્ય સંસ્મૃત્ય મનસા ગુરુ મીશ્વરમ્ ॥ ૩ ॥
 દેશકાલૌ ચ સંકીર્ત્ય સંકલ્પ્ય વિધિપૂર્વકમ્ ।
 (અગ્રેત્યાદિશ્રીપરમેશ્વરપ્રસાદપૂર્વકમ્ ॥
 સમાધિતત્ફલાસિદ્ધયર્થમાસનપૂર્વકાન્-
 પ્રાણાયામાદીનકરિણ્યે ॥)
 અનંતં પ્રણમેદેવંનાગેશં પીઠસિદ્ધયે ॥ ૪ ॥
 મણિમ્રાજત્ફળાસદ્સૂત્રવિધૃતવિશ્વંભરામંડલાયાનંતાય-
 નાગરાજાય નમઃ ॥
 તત્તોઽભ્યસેદાસનાનિ શ્રમે જાતે શવાસનમ્ ।
 અન્ને સપ્રભ્યસેત્તતુ શ્રમાભાવે તુ નાભ્યસેત્ ॥ ૫ ॥
 કર્ણીં વિપરીતારુપાં કુંભકાત્પૂર્વમભ્યસેત્ ।
 જાલંધરપ્રસાદાર્થં કુંભકાત્પૂર્વયોગતઃ ॥ ૬ ॥
 વિધાયાચમનં કૃત્વા કર્મણં પ્રાણ સંયમમ્ ।
 યોગીંદ્રાદીન્નમસ્કૃત્ય કૌર્માચ્ચ શિવવાચ્યતઃ ॥ ૭ ॥

અર્થ—યોગીઓના યોગની સિદ્ધિ વાસ્તે હવે હું
 યોગાભ્યાસના ક્રમને કહીશ—કહું છું. પ્રાતકાળમાં અથવા
 તો ગ્રાહ્ય મુહૂર્તમાં ઉઠીને સુર પુરૂષે શિરમાં પોતાના
 ગુરૂં અને હૃદયમાં પોતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને શૈઃ
 કરણ અને દાતાણુ કરી ભસ્મ ધારણ કરવી. ॥ ૧ ॥ ૨ ॥

શુદ્ધ દેશમાં આવેલા રમણીય મઠમાં કૌમળ આસન
 બિછાવીને તેના પર બેસણું અને ઇશ્વર અથવા ગુરૂં માન-
 સિક-મનથી સ્મરણ કરીને દેશ અને કાળનું સંકીર્તન
 કરીને અર્થાત્ વિધિપૂર્વક સંકલ્પ (અથ ઇત્યાદિ પરમેશ્વરની
 પ્રસન્નતાના પૂર્વક સમાધિ અને તેનાં ફળની સિદ્ધિને વાસ્તે
 આસનપૂર્વક પ્રાણાયામને કરું છું) કરીને આસનની સિદ્ધિને
 વાસ્તે જે નાગેશદેવ છે તેને પ્રણામ કરવા. કે-મણિઓથી શા-

કેचित્કર્પૂર મિચ્છન્તિ તાંશુલં શોભન તથા ।
 ચૂર્ણેન રહિતં શસ્તં પવનાભ્યાસયોગિનામ્ ॥ ૧૭ ॥
 ઇતિચિંતામણે વાક્યં સ્વાસ્થ્યં ભજતે નદિ ।
 કેચિત્પદેન યસ્માન્તુ તયોક્તીતોષ્ણ હેતુના ॥ ૧૮ ॥
 ભોજનં ચ રં કુયોન્મોક્ષશાસ્ત્રાવલોકનમ્ ।
 પુરાણશ્રવણં વાણિ નામ સંકીર્તનં વિમ્બો ॥ ૧૯ ॥
 સાયં સંધ્યાવિધિં કૃત્વા યોગં પુર્વવદભ્યસેત્ ।
 યદા ત્રિઘટિકાશેષો દિવસોઽભ્યાસ માચરેત્ ॥ ૨૦ ॥
 અભ્યાસાનન્તર કાર્યા સાયં સંધ્યા સદા હૃદયૈઃ ।
 અર્ધરાત્રે હઠાભ્યાસં વિદ્યાત્પૂર્વવદ્યપિ ॥ ૨૧ ॥
 વિપરીતાં તુ કર્ણાં સાયંકાલાર્ધરાત્રયોઃ ॥
 નાભ્યસેદ્ધાંજના દૂર્ધ્વ યતઃ સા ન પ્રશસ્યતે ॥ ૨૩ ॥ કૂર્મપુરાણં

અર્થ—શિષ્યોના સહિત યોગિન્દ્ર અને ગણેશ શુક
 કે મને શિવજીને નમસ્કાર કરીને ભલા પ્રકારે સાવધાન
 થયેલો યોગી પુરૂષ યોગાભ્યાસ કરે. ॥ ૮ ॥

અભ્યાસના સમયમા કુલથી બંધપૂર્વક સિદ્ધાસન
 (સિદ્ધપીઠ) વાળીને પ્રથમ દિવસે દશ પ્રાણાયામો કરે
 અને પછી દિવસે દિવસે પ્રતિદિન પાચ પાચ પ્રાણાયામની
 વૃદ્ધિથી પ્રાણાયામ કરે. ॥ ૯ ॥

આ પ્રકારે એ શી પ્રાણાયામોને ભલા પ્રકારે સાવધાન
 કરે. યોગીએ પ્રથમ તો ચંદ્ર અને સૂર્યનો અભ્યાસ કરે
 અને બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ આ અભ્યાસ અનુલોભવિલોભરૂ-
 પથી બે પ્રકારનો કદો છે. અને એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા થઇને
 બંધપૂર્વક સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ કરીને પછી ઉજ્જ્વલીને
 કરે અને પછી સાતકારી અને શીતલીને કરે અને પછી
 ભસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ કરીને અન્ય પ્રાણાયામોને કરે અથવા
 ન કરે. પછી પ્રાણોને બાધીને શુદ્ધિએ કહેલા કમના

અનુસારે મુદ્રાઓનો ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરે અને પછી પદ્માસન બાંધીને નાદનું અનુચિંતન (સ્મરણ) કરે અને આદરપૂર્વક ઈશ્વરાર્પણ બુદ્ધિથી સંપૂર્ણ અભ્યાસને કરે અને અભ્યાસમાંથી ઉઠીને ઉબળુજળથી સ્નાન કરે, અને સક્ષેપમાં કરેલા નિત્ય કર્મની સ્નાન કરીને બુદ્ધિમાન પુરૂષ સમાપ્તિ કરે અને મધ્યાહનમાં પણ તે પ્રકારે અભ્યાસ કરી લીધા પછી કાંઈક વિશ્રામ લીધા પછી ભોજન કરે. યોગીઓને પથ્ય ભોજન કરાવે પણ અપથ્ય કદાપિ ન કરાવે એલચી કે લવિંગનું ભોજનના અંતમાં ભક્ષણ અને કોઈ આચાર્ય કપૂર અને સુંદર તાબુલનું યોગીઓને પથ્ય કહે છે, અને પ્રાણાયામના અભ્યાસી યોગીઓને ચૂનાથી રહિત તાંબુલ શ્રેષ્ઠ થાય છે. કેચિત્પયનો પાઠ છે તેથી એ ચિંતામણીનું વચન ઉત્તમ નથી કારણકે ચંદ્ર અને સૂર્ય શિત ઉબળુના હેતુ છે. ભોજન પછી મોક્ષ શાસ્ત્રને વિચારે અને જ્યારે ત્રણ ઘડી દિવસ શેષ રહે ત્યારે પાછો અભ્યાસ શરૂ કરે અને અભ્યાસ પછી બુદ્ધિમાન મનુષ્ય સાયંસંધ્યાને કરે પછી યોગી અર્ધરાત્રના સમયમાં વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ ન કરે કારણકે ભોજન પછી વિપરીત કરણી શ્રેષ્ઠ કહી નથી ॥ ૯ ॥ ॥ ૧૦ ॥ ॥ ૧૧ ॥ ૦૦૦૦૦૦૦ ॥ ૧૨ ॥

હવે નખાગ્રથી તે કેશોસુધી જ્યાંસુધી નિરોધ થાય એટલે કે આખાં શરીરમાં પવન થાંલી જાય ત્યાંસુધી કુંભકપ્રાણાયમ કરે એમ ઝોગણપચાશમા પ્રલોકમાં કહે છે. કદાચ કોઈ એમ શંકા કરે કે હઠથી રોકવામાં આવેલો પ્રાણ રોમનાં છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળી જશે, દેહ કપાઈ જશે, ફાટીજશે, અને કુષ્ઠાદિ રોગ થઈ જશે તેથી એને યત્નથી પ્રતીતિનાદ્વારા એ પ્રકારે ગમવો જોઈએ કે જેમ વનના હાથીને વશ કરાય છે અને જેમ વનનો સિંહ પણ ક્રમે કરી કેમળ થઈ જાય છે અને સ્વામીની આજ્ઞાનો તે હાથી કે સિંહ અનાદર કરી શકતાં નથી અને શાસ્ત્રાક્ષ

પોતાના સ્વામીનીજ આજ્ઞાને અનુસરે છે તેમ હૃદયમાં રહેલો આ પ્રાણ પણ કમથીજ યોગીઓએ વશ કરવો જોઈએ કારણકે સેવા કરવાથી પ્રાણ વિશ્વાસને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે પુર્વોક્ત પૂર્વપક્ષ આમ ઉલ્લેખ થાય છે કે—

પૂર્વપક્ષ.

“ હૃતાન્નિરુદ્ધઃ પ્રાણોઽયં રોમકૂપેષુ નિઃસરેત્ ।

દેહં વિદારયત્યેષ કુષ્ઠાદિ જનયત્યપિ ॥

તતઃ પ્રત્યાપિતવ્યોઽસૌ ક્રમેનારણ્યહસ્તિવત્ ।

ચન્યો ગજો ગજાર્ચિઃ ક્રમેણ મૃદતામિયાત્ ॥

કરોતિ શાસ્ત્રનિર્દેશાન્ન ચ તં પરિલંઘયેત્ ।

તથા પ્રાણો હૃદિસ્થોઽયં યોગિનાં ક્રમયોગતઃ ॥

ગૃહીતઃ સેવ્યમાનસ્તુ વિશ્રંભમુપગच्छति ॥ ”

આવા પ્રકારના શાસ્ત્ર વાક્યોથી વિરુદ્ધ કથન એ દેખાય છે કે હૃદથી પ્રાણને રોકવો. આથી પૂર્વે જે એવું કહ્યું કે ચત્તથી કુંભકને કરે એ ઠીક નથી.

આવા પ્રકારની કોઈની પણ શકા ઠીક નથી કારણ કે “ હૃતાન્નિરુદ્ધ પ્રાણોઽયમ ” એ વાક્યનો આ શુદ્ધિથી આરંભ છે કે, ‘ બલથી હું તુરતજ પ્રાણનો જલ કરીશ ’ એવાં આગ્રહરૂપ વચનના પ્રતિ આ વચન છે કે, જો બહુ અભ્યાસ કરવામાં અસમર્થ હોય તો તેણે હૃતાન્નિરુદ્ધ ઇત્યાદિ કમથી વનના હસ્તિના સમાન એ દ્રષ્ટાન્ત પણ ઠીક બંધાયેલતું છે એથી સૂર્ય અને ચંદ્રમાની નાડીના અભ્યાસથી ધારણ કરીને (પ્રાણને રોકીને) યથાશક્તિ ધારણ કરવો એ પણ પૂર્વોક્ત સંગત છે તેથી અત્યન્ત પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવો કારણકે જેટલા જેટલા પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા તેમ અધિક શુભ ઉપજે છે અને જેટલો જેટલો કુંભક પ્રાણાયામ શિધિલ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા અવપશુલ

ઉપજે છે અને આમાં યોગીઓનો અનુભવ પણ પરમ પ્રમાણરૂપ છે. પૂરક પ્રાણાયામતો ધીમે ધીમે કે વેગથી કરવો કારણકે વેગથી કરવામાં પણ પૂરકમાં હોષ નથી. અને રેચક તો હળવે કરવો કારણ કે વેગથી રેચક કરવાથી બળની હાની થાય છે તેથી કરી રેચક તો ધીમે-થીજ કરવો. “તત્ત્વશનૈ શનૈ રેવ રેચયેન્નતુ વેગત ” ઇત્યાદિ અનેક અથકારોની ઉક્તિ છે તેથી પણ પુર્વોક્ત શંકા ઠીક નથી. પછી પ્રાણના નિરોધ પર્યન્ત કુંભકના પછી સભ્ય નાડીથી અર્થાત્ વામભાગમાં સ્થિત ઇડા નાડીનાદ્વારા પ્રાણવાયુનું ધીમે ધીમે રેચન કરે. આ શ્લોકમા ફરીથી જે શનૈઃ પદનો પાઠ છે એ અવધારણુને લઈને છે અને આ બાબત આ વચનમાં કહી છે કે—

“ વિસ્મયે ચ વિષાદે ચ દૈન્યે ચૈવાવધારણે ।

તથા પ્રસાદને હર્ષે વાક્યમેક દ્વિરુચ્યતે ॥ ”

અર્થ—વિસ્મય, વિષાદ, દીનતા, અને અવધારણુ (નિશ્ચય) એઓમાં એક શબ્દનો એવાર નિશ્ચય કરવામાં આવે છે. ”

તાત્પર્ય તો એ છે કે—

નખના અથ ભાગથી લઈને કેશો પર્યન્તના પવનને શેફીને કુંભક કરે અને પછી વામભાગમાં સ્થિત ઇડા નાડીથી હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે. ॥ ૪૮ ॥ ૪૯ ॥

કપાલશોધનં વાનદોષઘનં કૃમિદોષહૃત્ ॥

પુનઃ પુનરિદં કાર્યં સૂર્યભેદનમુત્તમમ્ ॥૫૦॥

ભાવાર્થ—આ સૂર્યભેદન નામનો કુંભક પ્રાણાયામ મસ્તકને શુદ્ધ કરે છે અને એંશી પ્રકારના વાતદોષોને હરે છે—અને પેટમાં પેદા થતા જે કૃમિઓ એનો નાશ કરે છે આથી આ ઉત્તમ સૂર્યભેદન વારંવાર કરવો અર્થાત્ સૂર્ય નાડીથી પૂરક અને કુંભક કરીને ચંદ્રનાડીથી રેચન કર—આ પ્રકારે કરવામાં આવેલો આ સૂર્યભેદન યોગીજનોએ એ ઉત્તમ કહ્યો છે ॥ ૫૦ ॥

અથોજ્જાયા

મુખં સંયમ્ય નાદીભ્યામાકૃણ્ય પવનં શનૈઃ ॥

યથા લગનિ કંઠાત્તુ હૃદયાવધિ સસ્વનમ્ ॥૧૬॥

ભાવાર્થ—હવે આ શ્લોકમાં ઉજ્જાયા નામના કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે—

મુખનું સંયમન કરીને—મુખમુદ્રા કરીને—મુખને દાખીને અને ઇડા અને પિંગળા નાડીથી હળવે હળવે એવા પ્રકારે પવનનું આકર્ષણ કરે કે જેથી કરી એ પવન કંઠથી હૃદય પર્યન્ત શબ્દ કરવા લાગે. ॥ ૫૧ ॥

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिदया ततः ॥

श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥૧૮॥

ભાવાર્થ—તત્પશ્ચાત્ સૂર્યલેહનના સમાન પ્રાણને કુંભક કરે અને પછી કુંભક કર્યા પછી ઇડા નામ ડાખી નાડીથી પ્રાણનું રેચન કરે અર્થાત્ મુખનાંદ્રારા બાહ્યદેશમાં પવનને નિકાલે (“આકેશાદાનસ્વાગ્રાણ્ચ નિરોધાવાધિ કુમ્ભયેત્” એ પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિ મુજબ કુંભક કરવો.) હવે દોઢ શ્લોકથી ઉજ્જાયાના ગુણોને કહે છે કે—કંઠમાં જે કફના દોષો છે તેને હરે છે—અને જઠરાગ્નિને વધારે છે અર્થાત્ દીપન કરે છે. ॥ ૫૨ ॥

नाडीजलोदरधातुगतदोषविनाशनम् ॥

गच्छता तिष्ठता कार्यं मुज्जायाख्यंतु कुंभकम् ॥૧૯॥

ભાવાર્થ—નાડી જળોદર અને આખા દેહમાં વર્તમાન જે ધાતુ એમાં જેટલા જેટલા દોષો છે તેનો નાશ કરે છે અને આ ઉજ્જાયા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ હાલતા માણસને તેમજ બેસતા માણસને પણ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ આ પ્રાણાયામમાં પૂર્વોક્ત બંધોની આવશ્યકતા નથી. ॥ ૫૩ ॥

અથ સીત્કારી ।

સીત્કાં કુર્યાત્તથા વક્ત્રે ગ્રાણેનૈવ વિજૃંભિકામ્ ॥

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—હવે સીત્કારી કુંભક પ્રાણાયામનું વર્ણન કરે છે કે—તથા પ્રકારે સીત્કારને કરે અર્થાત્ બન્ને ઓઠોની વચ્ચેમાં લગાઢવામાં આવેલી જીભથી સીત્કાર કરતાં કરતાં મુખથી પ્રાણાયામ કરે અને ઘ્રાણથીજ અર્થાત્ નાસિકાના બન્ને પુટોથી રેચક કરે—અહીં પણ શબ્દના પ્રયોગથી એમ સૂચિત કર્યું છે કે—મુખથી રેચન ન કરે અને મુખથી વા-યુને કાઢવાનું તો અભ્યાસના પછી પણ ન કરે કારણ કે એથી બળની હાનિ થાય છે—અહીં વિજૂભિઃ શબ્દથી રેચક પ્રાણાયામનું ગ્રહણ છે,—હવે સીત્કારીની પ્રશંસા કરે છે કે, આ પૂર્વોક્ત પ્રકારના અભ્યાસની અર્થાત્ વારંવાર કર્યા કરવાથી રૂપયોગથી યોગી એવો થઇ જાય છે કે કેમ જાણે બીજે કામદેવ હોયની ! અર્થાત્ રૂપ અને શોભામાં કામદેવના સમાન થાય છે ॥ ૫૪ ॥

योगिनीचक्रसामान्यसृष्टिसंहारकारकः ॥

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—યોગિનીઓના જે સમૂહ તેને ભલાપ્રકારે સેવવાયોગ્ય થાય છે અને સૃષ્ટિનાં ઉત્પત્તિ અને લય (સંસાર) તનો કર્તા થાય છે અને સીત્કારી પ્રાણાયામના અભ્યાસીને ક્ષુધા, તૃષા, નિદ્રા, અને આલસ્ય અર્થાત્ દેહ અને ચિત્તના ગૌરવથી પ્રવૃત્તિનો અભાવ તેમાં દેહનું ગૌરવ કદાદિથી અને ચિત્તનું ગૌરવ તમોગુણથી પ્રાદુર્ભાવ પામતાં નથી અર્થાત્ એઓનો તે યોગીને સદાકાળ અભાવ હોય છે. ॥ ૫૫ ॥

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः॥

अनेन विधिना सत्त्वं योगिन्द्रो भूमिमण्डले ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ અને દેહનું સત્ત્વ-ગુણ વૃદ્ધિ પામે છે અને આવા પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિને આદરવાથી યોગીજનોમા ઈન્દ્ર સમાન તથા ભૂમિના મંડળમાં સર્વે પ્રકારના ઉપદ્રવો વિનાનો તે યોગી બને છે. આવા પ્રકારનું સીત્કારી કુલક પ્રાણાયામનું ફળ સત્ય છે અર્થાત્ એમા સંદેહ નથી. ૫૬

અથ શીતલી ।

જિહ્વા વાયુ માક્રુણ્ય પૂર્વવત્કુંભસાધનમ્ ॥

શ્વનકૈઃ ઘ્રાણરધ્રાઝ્યાં રેચયેત્પત્રનં સુધીઃ ॥ ૫૭ ॥

ભાવાર્થ —હવે શીતલી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે, ઔષ્ઠથી બહાર કાઢેલી તે જીભથી (જે પક્ષીની આંચની સમાન જીભથી) વાયુનું આકર્ષણ કરીને અર્થાત્ હળવે હળવે પૂરક પ્રાણાયામ કરીને અને સૂર્યભેદનના સમાન કુંભકની સાધન વિધિને કરી શોભન છે બુદ્ધિ જેની એવો નાસિકાના છિદ્રોમાંથી હળવે હળવે પવનનું રચન કરે, અર્થાત્ રચક પ્રાણાયામને કરે. ॥ ૫૭ ॥

ગુલ્મપ્લીહાદિકાઝોગાઞ્ઞરં પિત્તં ક્ષુધાં તૃષામ્ ॥

વિષાણિ શીતલી નામ કુંભિકેયં નિહન્તિ હિ ॥ ૫૮ ॥

ભાવાર્થ:—હવે શીતળીના ગુણોને યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી કહે છે કે-શીતળી નામ છે જેનું તેવો કુંભક પ્રાણાયામ ગુલ્મપ્લીહાદિ રોગોને, જ્વરને, પિત્તને, ક્ષુધાને, તૃષાને, અને સર્પાદિનાં વિષને એ બધાંને નાશ કરે છે અર્થાત્ શીતળીના અભ્યાસીનો દેહ સદાકાળ શીતળ રહે છે. ॥ ૫૮ ॥

અથ ભક્તિકા ॥

ઋર્ગોરુપરિ સંસ્થાપ્ય શુભે પાદતલે ઉભે ॥

પદ્માસનં ભવેદ્રેતત્સર્વપાપમણાશનમ્ ॥ ૫૯ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પદ્માસન અને ભક્તિકા નામથી કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે, સાથળોની ઉપર બંને પગનાં

શ્લીષાં તળીયાંને બલીપ્રકારે સ્થાપન કરીને જે ખેસવું છે તેને પદ્માસન કહેવાય છે. આ પદ્માસન સર્વે પાપોને નાશ કરનારું છે. (અહીં ‘ ઉપરિ ’ એ અબ્યય ઉત્તાનનો વાચી છે એથી કારકની મનોરમામાં કથન છે કે “ ઉપર્યુપરિ શુદ્ધિનામ્ ” એના વ્યાખ્યાનમાં ઉત્તાન બુદ્ધિઓની ઉપર ધન્ધરની બુદ્ધિઓ ચરે છે. ”) ॥ ૫૯ ॥

સમ્યક્પદ્માસનં વદ્ધા સપત્રીવોદરં સુધીઃ ॥

મુખં સંયમ્ય યત્નેન ઘ્રાણં ઘ્રાણેન રેચયેત્ ॥ ૬૦ ॥

ભાવાર્થ—બલાપ્રકારે આવા પદ્માસનને વાળીને અર્થાત્ જેમાં થીવા અને ઉદર સમાન (ખરાખર) છે તેવાં પદ્માસનને સાધીને બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય મુખનો સયમ કરીને ઘ્રાણનાદ્વારા અર્થાત્ નાસિકાના એક છિદ્રમાંથી પ્રાણવાયુનું રેચન કરે. ॥ ૬૦ ॥

યથા લગાતિ હૃત્કંઠે કપાલાવાધિ સસ્વનમ્ ॥

વેગેન પૂરયેચ્છાપિ હૃત્પદ્માવાધિ મારુતમ્ ॥ ૬૧ ॥

ભાવાર્થ—એ પ્રાણનું એવા પ્રકારે રેચન કરે કે જેથી કરી તે પ્રાણ શબ્દ સહિત હૃદય અને કંઠમાં કપાલ પર્યન્ત લાગી જાય અને તત્પશ્ચાત્ વેગથી હૃદયનાં કમળ પર્યન્ત વાયુને વારંવાર પૂર્ણ અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કરે. ૬૧

પુનર્વિરેચયેત્તદ્વત્પૂરયેચ્છ પુનઃ પુનઃ ॥

યથૈવ લોહકારેણ મસ્ત્રા વેગેન ચાલયતે ॥ ૬૨ ॥

ભાવાર્થ—પાછું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું વિરેચન કરે અને પાછું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું પૂરણ કરે અને એ પ્રકારનું રેચન પૂરણ પણ લુકારની ધમણની જેમ વારંવાર કર્યાજ કરે. ॥ ૬૨ ॥

તથૈવ સ્વશરીરસ્થં ચાલયેત્પવનં ધિગ ॥

યદા શ્રમો મત્તેદ્દેહે નદા સૂર્યેણ પૂરયેત્ ॥ ૬૩ ॥

ભાવાર્થ—તથા પ્રકારે પોતાના શરીરમાં સ્થિતિ પામેલા પવનને બુદ્ધિ ચલાવે અને રેચક અને પૂરકની

અવધિ એ છે કે, જ્યારે રેચક પૂરકને કર્યાં કરવાથી શરીરમાં શ્રમ થાય ત્યારે સૂર્યનાડીથી પૂરક કરે. ॥ ૬૩ ॥

યથોદરં ભવેત્પૂર્ણમાનિલેન તથા લઘુ ॥

ધારયેન્નાસિકાં મધ્યાતર્જનીભ્યાં વિનાદૃઢમ્ ॥ ૬૪ ॥

ભાવાર્થ—જે પ્રકારે પવનથી તરતજ ઉદર ભરાઈ જાય તે પ્રકારે સૂર્યનાડીથી પવનને પૂરે. હવે પૂરકના પછી જે કર્તવ્ય છે તેને કહે છે કે—મધ્યમા અને તર્જની આંગળીઓના વિના અર્થાત્ અંગુષ્ઠ અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા એ ત્રણેયડે ડાબી નાસિકાના પુટને દૃઢતાથી રોકીને પ્રાણુવાયુનું ગ્રહણ કરે અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણુને ધારણ કરે. ॥ ૬૪ ॥

વિધિવત્કુંભકં કૃત્વા રેચયેદિદ્યાનિલમ્ ।

વાતપિત્તશ્લેષ્મહરં શરીરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ॥ ૬૫ ॥

ભાવાર્થ—વિધિ પ્રમાણે કુંભક પ્રાણાયામ કરીને ઇંડા નાડીદ્વારા પ્રાણુનું રેચન કરે. આ ક્રિયા વાત પિત્ત અને કફને હરનારી તથા જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કરનારી છે. ॥ ૬૫ ॥

વિવેચન.

વિધિપૂર્વક કુંભકને કરીને ઇંડા નામની ચંદ્રમાની નાડીથી વાયુનું રેચન કરે આ ભસિકા નામ કુંભકની આ પરિપાટી (કમ) છે કે વામ નાસિકાના પુટને દક્ષિણ-જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આગળીઓથી રોકીને (દબાવીને) જમણી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન વેગપૂર્વક રેચક પૂરક કરવા અને પછી શ્રમ થાય ત્યારે એજ નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અગુડાથી જમણી નાસિકાના પુટને રોકીને (દબાવીને) યથાશક્તિ કુંભક પ્રાણાયામથી વાયુને ધારણ કરવો અને તત્પશ્ચાત્ ઇંડાનાડીથી વાયુનું રેચન કરવું અને પછી જમણી નાસિકાના પુટને અગુડાથી રોકીને ડાબી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન ઉતાવળથી રેચક પૂરક કરવો અને શ્રમ થાય ત્યારે તે નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આગળીઓથી રોકીને નાસિકાના જમણા પુટથી પૂરક

કરી જલદી અગુઠાથી રોકી નાસિકાના ડાબા પુટથી રેચન કરવું, આ પ્રકારે સો ૧૦૦ વાર કરીને શ્રમ થાય ત્યારે એજ નાસિકાથી પૂરણુ કરવું, અને બધપૂર્વક કરીને ઇડા નાડીથી રેચન કરવું, પછી નાસિકાના જમણા પુટને અગુઠાથી રોકીને નાસિકાના ડાબા પુટથી પૂરક કરીને તરતજ નાસિકાના ડાબા પુટને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીથી રોકીને પિગલાથી ધમણુની જેમ રેચન કરવું— વારવાર આ પ્રકારે કરીને રેચક પૂરકની આવૃત્તિમાં જ્યારે થાક આવી જાય ત્યારે ડાબી નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી ધારણુ કરવાના પછી કુલક પ્રાણાયામને કરીને પિગલાથી રેચન કરવું એ બીજી રીતિ છે અર્થાત્ ઇડા અને પિગલા નાડીદ્વારા ભસ્ત્રિકા નામ કુલક પ્રાણાયામની પૂર્વોક્ત પ્રકારે બે રીતિ બતાવવામા આવી અને હવે ભસ્ત્રિકા કુલકના ગુણો દર્શાવવા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમા એમ કહે છે કે— વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષને આ પ્રકારની પ્રાણાયામની રીતિ હરે છે અને શરીરની અગ્નિને (જઠરાગ્નિને) પણ વધારે છે ॥૬૫॥

કુંડલી બોધકં ક્ષિપ્રં પવનં મુખદં હિતમ્ ॥

બ્રહ્મનાડી મુખે સંસ્થકફાદ્યર્ગલનાશનમ્ ॥ ૬૬ ॥

ભાવાર્થ —વળી આ ભસ્ત્રિકા કુલક પ્રાણાયામ તરતજ સૂતેલી કુંડલીનો બોધક છે અને પચિત્ર કરનારો છે, સુખદાતા છે અને હિતકર છે, અને બ્રહ્મનાડીના અગ્નિમાં રહેલા કફાદિ અર્ગલ-આવરણોને નસાડે છે. ॥ ૬૬ ॥

વિવેચન.

જો કે સઘળા કુલક સર્વ કાળમા હિત હોય છે તથાપિ સૂર્યભેદન અને ઉજ્જયિ એ બે ઉષ્ણ છે તેથી તેઓ શીતના સમયમા હિતકારી છે અને શીતકારી અને શીતલી એ બન્ને શીતળ છે જેથી તેઓ ઉષ્ણકાળમા હિતકારી છે અને ભસ્ત્રાકુલક તો શીતળ પણ નથી અને ઉષ્ણ પણ નથી જેથી તે સર્વ કાળમાં હિતકારી છે જો કે સઘળા કુલકો સર્વ રોગને હરનારો છે તથાપિ સૂર્યભેદન વિશેષે કરીને વાયુને હરનારો છે અને ઉજ્જયિ પ્રાણાયામ ખાસ કરીને કફને હરનારો છે અને શીતકારી તથા શીતલી પ્રાણાયામો ખાસ કરીને પિત્તને હરનારો છે પરન્તુ ભસ્ત્રા નામ કુલક

પ્રાણુયામ તો ત્રિદોષ અર્થાત્ સન્નિપાતને હરનારો છે આ પ્રાણુયામ અને બ્રહ્મલોક પ્રાપ્ત કરવાવાળી જે સુષુમ્ણા નામની બ્રહ્મનાડી છે તે વિષે શ્રુતિમાં કહ્યું છે કે “શત ચૈકા ચ હૃદયસ્ય નાહ્યસ્તાસીં મૂર્ધાનમામિનિ સ્તૈતૈકા । તયોર્ધ્વમાયજ્ઞમૃતત્ત્વમેતિ વિશ્વગન્યા હૃત્ક્રમણે ભવતિ ”

અર્થ—એકસોએક ૧૦૧ હૃદયની નાડીઓ છે એમાંથી એક નાડી મસ્તકની સંસુખ ગયેલી એ નાડીદ્વારા જે ઉધ્વ લોકમાં જાય છે તે મોક્ષ પામે છે અને બીજી સઘળી નાડી જ્યાં ત્યાં ક્રમને છોડી કરી ગયેલી હોય છે. ” આ બ્રહ્મનાડીના અગ્ર ભાગમાં-સુખમાં રહેલાં કદ આદિ અર્ગલ અર્થાત્ પ્રાણુની ગતિના પ્રતિબંધકો નાશ થાય છે. ॥૬૬॥

સમ્યગ્ગાત્રસમુદ્ભૂતં ગ્રંથિત્રયવિભેદકમ્ ॥

વિશેષેણૈવ કર્તવ્યં મસ્ત્રાહ્યં કુંભકં ત્વિદમ્ ॥ ૬૭ ॥

ભાવાર્થ—ભલીપ્રકાર (૬૬) જે ગાત્ર (સુષુમ્ણા) નાડીના મધ્યમાં બરાબર ઉત્પન્ન પામેલી જે ત્રણ ગ્રંથિ-ઓ-ગાંઠો અર્થાત્ બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ, અને કૃદ્રગ્રંથિ એ જે ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તેને વિશેષ કરીને લેહવાવાળો આ પ્રાણુયામ છે વાસ્તે આ ભક્ત નામના કુંભક પ્રાણુયામને ખાસ કરીને કરવા યોગ્ય છે અને સૂર્યલેહન આદિ યથા સંભવ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એઓની આવશ્યકતા છે નહીં. ॥ ૬૭ ॥

અથ આમરી ।

વેગાદ્ ઘોષં પૂરકં મુંગનાદં મુંગી નાદં રેચકં મંદમંદમ્ ॥

યોગિન્દ્રાણામેવ મમ્યાસયોગા ચિત્તે જાતા કાચિદાનંદલીલા

ભાવાર્થ:—હવે આમરી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે-વેગથી શબ્દ સહિત જેમ હોય તેમ બ્રમરના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારથી પૂરક પ્રાણુયામને કરીને પછી બ્રમરીના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારે મંદ રેચક પ્રાણુયામ કરે આ આમરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓના ચિત્તમાં કાંઈ (અપૂર્વ) આનંદમાં લીલા (ક્રીડા) ઉત્પન્ન થાય છે અર્થાત્

આ બ્રામરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓનાં ચિત્તમાં
આનંદ ઉપજે છે. ॥ ૬૮ ॥

વિવેચન.

અહીં પૂરકના અંતમાં કુંભકને પણ કરવો અને ત્યાં
કેાઇ એમ શંકા કરે કે એ બાબત પ્રલોકમાં કથન કેમ
નથી તો તે શંકા ઠીક નથી કારણ કે એ વાતનાં કથન વિના
પણ સિદ્ધજ છે અર્થાત્ કદા વિના પણ એ સિદ્ધજ છે
કે બ્રામરી પણ કુંભકજ છે એથી ખાસ કરીને કુંભક એમ
કથન કરેલ નથી, અને પૂરક રેચક એ ઉભયમાં તો વિ-
શેષ છે એથી એ ઉભયનેજ વિશેષે કરી કહેલ છે. ॥ ૬૮ ॥

અથ મૂર્છા.

પૂરકાન્તે ગાઢતરં બદ્ધ્વા જાલંધરં શનૈઃ ॥

રેચયેન્મૂર્છનાસ્થયેયં મનોમૂર્છા સુખપ્રદા ॥ ૬૯ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂર્છા નામના કુંભક પ્રાણાયામના
પ્રકારને કહે છે કે, પૂરક પ્રાણાયામના અંતમાં અર્થ ત પૂરક
પ્રાણાયામ કર્યા પછી અત્યંત ગાઢ રીતિથી અર્થાત્ અત્ય-
ન્ત દ્રઢતાથી જાલંધર બંધને બાધીને હળવે હળવે પ્રાણ-
વાયુનું રેચન કરવું. આ કુંભિકા મૂર્છના નામે કહેવાય
છે અર્થાત્ આને મૂર્છા નામે કુંભક પ્રાણાયામ કહે છે અને
તે મનની મૂર્છાને કરવાવાળો છે તથા ઉત્તમ સુખ આ-
પનારો છે- ॥ ૬૯ ॥

અથ પ્લાવિની ।

અન્તઃ પ્રવર્તિતોદારમારુતા પૂરિતોદરઃ ॥

પયસ્યગાધેઽપિ સુસ્વાત્પ્લવતે પદ્મપત્રવત્ ॥ ૭૦ ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્લાવિની નામના કુંભક પ્રાણાયામનું
વર્ણન કરે છે કે,—

શરીરના મધ્યમાં ભરેલા અધિક પવનથી ચારે બા-
જીમાં ભરેલું છે ઉદર નામ પેટ જેનું એવો યોગી પુરુષ

અગાધ જળમાં પણ જેમ કમળનું પત્ર પાણીમાં તરે છે, તેમ તરે છે અર્થાત્ શ્રમવિનાશ જળના ઉપર તે ચોગી ઉપર તરી જાય છે અર્થાત્ સુખપૂર્વક તરી જાય છે. ॥૭૦॥

પ્રાણાયામ ત્રિધા પ્રોક્તો રેચપૂરકકુંભકૈઃ ॥

સહિતઃ કેવલ એતિ કુંભકો દ્વિવિધો મતઃ ॥ ૭૧ ॥

ભાવાર્થ — રેચક, પૂરક, અને કુંભક લેઈથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારનો છે અને સહિત અને કેવળ લેઈથી કુંભક બે પ્રકારનો છે. ॥ ૭૧ ॥

વિવેચન.

હવે પ્રાણાયામને લેઈને યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી દર્શાવેછે કે,—રેચક પ્રાણાયામ, કુંભક પ્રાણાયામ અને પૂરક પ્રાણાયામ એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામો ચોગીઓએ કદા છે. પ્રાણાયામનું લક્ષણ શ્રી ગોરખનાથજીએ આ પ્રમાણે કહ્યું છે કે “પ્રાણસ્થદેહ જીવાયુરાયામસ્તન્નિરોધનમ્” અર્થે પોતાના ડેહની જીવનની અવસ્થા તેને પ્રાણ કહેવાય છે અને એ અવસ્થાના અવરોધનું નામ પ્રાણાયામ છે. હવે રેચકનું લક્ષણ યાજ્ઞવલ્ક્યજીએ એ કહ્યું છે કે—

॥ બહિર્યદ્રેચનં વાયો રુદરાદ્રેચકઃસ્મૃતઃ ॥ યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

અર્થ — પેટથી-ઉદરથી બહાર જે વાયુનું રેચન-ત્યાગ તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.” ॥ યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

વળી રેચક પ્રાણાયામનું એ લક્ષણ છે કે—

નિષ્ક્રમ્ય નાસા વિવરાદશેષં

પ્રાણં બહિઃ શૂન્યમિવાનિલેન ।

નિરુદ્ધ્ય સંતિષ્ઠતિ રુદ્રવાયુઃ

સ રેચકો નામ મહાનિરોધઃ ॥ ૧ ॥

અર્થ—તમામ પ્રાણને નાસિકાના છિદ્રમાંથી બહાર કાઢીને અને પ્રાણવાયુને શેષીને એ પ્રકારે સ્થિતિ કરે કે

બાણે શરીર પ્રાણવાયુથી શૂન્ય નામ રહિત હોયની. આ મહાન્ નિરોધ નામે રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ॥ ૧ ॥
અને પૂરકનું લક્ષણ એ છે—

॥ बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥

અર્થ—બહારથી વાયુનું જે ઉદરમાં પુરવું—પુરણ તેને પૂરક કહેવાય છે, ” અને વળી પૂરકનું લક્ષણ એ છે કે—

बाह्योस्थितं प्राणपुटेन वायु

माकृष्य तेनैव शनैः समंतात् ।

नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः

स पूरको नाम महानिरोधः ॥ ૨ ॥

અર્થ—બહાર રહેલા પવનને નાસિકાના પુટ દ્વારા આકર્ષિને—ખેંચીને એજ નાસીકાના પુટથી હળવે હળવે સંપૂર્ણ નાડીઓને પૂરણ કરી દે. આ પ્રકારના મહાનિરોધને પૂરક કહેવાય છે. ॥ ૨ ॥

હવે કુંભકનું લક્ષણ એ છે કે—

॥ संपूर्य कुंभवद्वायो धारणं कुंभको भवेत् ।

અર્થ—ઘટની સમાન વાયુને પુર્ણ કરીને ધારણ કરવો. અર્થાત્ જેમ ઘડામાં બહારથી પાણી ભરીએ છીએ તેમ આ શરીરરૂપી ઘડામાં બહારના પવનને ભરવો તેનું નામ કુંભક કહેવાય છે.

વળી આ કુંભક પ્રાણાયામનું લક્ષણ એ છે કે—આ કુંભક પ્રાણાયામ પૂરક પ્રાણાયામથી અલિપ્ત છે અર્થાત્ બન્ને એકજ છે અને લિપ્ત તો એ છે કે—

न रेचको नैव च पूरकोऽत्र

नासापुटे संस्थितमेव वायुम् ।

मुनिश्चलं धारयते क्रमेण

कुंभारूप मेतत्प्रवदन्ति तज्ज्ञाः ॥ ૩ ॥ ”

અર્થ—રેચક પશુ ન કરે અને પૂરક પશુ ન કરે પરંતુ નાસિકાના પુટમાં રહેલાજ માત્ર વાયુનું ઉત્તમ પ્રકારે નિશ્ચલ રીતિપૂર્વક ક્રમથી જે ધારણ કરવું તેને પ્રાણાયામના જ્ઞાતા પુરૂષો કુંભક કહે છે. ॥ ૩ ॥ હવે અન્યપ્રકારથી પ્રાણાયામના વિભાગ કહે છે કે—એક સહિત કુંભક અને બીજો કેવળ કુંભક યોગીઓ આ પ્રકારે કુંભકના બીજા બે ભેદો પશુ કહે છે. તેમાં પાછા સહિતના બે પ્રકાર છે. રેચક પૂર્વક સહિત અને કુંભક પૂર્વક સહિત તત્સંબધે કથન છે કે—

“ આરેચ્યાપૂર્ય વા કુર્યાત્સ વૈ સહિતકુંભકઃ ”

અર્થ—વાયુનું આસપાસ રેચન અને પૂરણ કરીને જે પ્રાણાયામ કરે તે સહિત કુંભક કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રાણાયામોમાં રેચક પૂર્વક પ્રાણાયામ રેચક પ્રાણાયામરૂપ છે અને પુરકપૂર્વક કુંભકપૂરક પ્રાણાયામથી અલિપ્તરૂપ છે. પૂર્વોક્ત સૂર્યભેદન આદિ જે પ્રાણાયામ છે તે પૂરકપૂર્વક કુંભકના ભેદ સમજવા.

તાત્પર્ય તો એટલોજ છે કે—રેચક, પૂરક અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી બે પ્રકારના છે. ॥ ૭૧ ॥

યાવત્કેવલસિદ્ધિઃ સ્યાત્સાહિતં તાવદભ્યસેત્ ॥

રેચકં પૂરકં મુક્ત્વા સુખં યદ્વાયુ ધારણમ્ ॥ ૭૨ ॥

ભાવાર્થ—હવે સહિત કુંભકના અભ્યાસની અવધિ કહે છે કે, કેવળ કુંભક પ્રાણાયામની સિદ્ધિ જ્યાંસુધી હોય ત્યાં સુધી સૂર્યભેદન આદિ સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો. સુષુમ્ના નાડીના ભેદના અનંતર સુષુમ્ણામાં જ્યારે જળપૂરિત ઘટના સમાન શબ્દ હોય ત્યારે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થાય છે. તેના પછી દશ કે વીસ સહિત કુંભક કરવા. એથી સંખ્યાનું પુરણ કેવળ કુંભકોથીજ કરવું. હવે કેવળ કુંભકનાં લક્ષણ કહે છે કે, રેચક અને પૂરકને છોડીને

સુખથી જે વાયુનું ધારણ થાય છે તેને કેવળ કુંભક કહે-
વાય છે. ॥ ૭૨ ॥

પ્રાણાયામોઽયમિત્યુક્તઃ સ વૈ કેવલકુંભકઃ ॥

કુંભકે કેવલે સિદ્ધે રેચકપૂરક વર્જિતે ॥ ૭૩ ॥

ભાવાર્થ—આ મિશ્રિત પ્રાણાયામ અને કેવળ કું-
ભક પ્રાણાયામ આ પૂર્વોક્ત પ્રકારે કહેલા રચક અને પૂ-
રકથી વર્જિત (વિના) કેવલ કુંભકની સિદ્ધિ થાય
છે ત્યારે—

ન તસ્ય દુર્લભં કિંચિત્રિષુ લોકેષુ વિચિતે ॥

શક્તઃ કેવલકુંભેન યથેષ્ટં વાયુધારણાત્ ॥ ૭૪ ॥

ભાવાર્થ—તે કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ કરવાવાળા
યોગીને ત્રણે લોકોમાં કોઈ વસ્તુ દુર્લભ નથી અર્થાત્ ત્રિલો-
કીની સંપૂર્ણ વસ્તુ સુલભ છે અને કેવળ કુંભકના અભ્યા-
સમાં જે સમર્થ છે તે પોતાની ઇચ્છાનુસાર પ્રાણવાયુને
ધારણ કરવાથી.—૭૪

રાજયોગપદં चापि लभते नात्रसंशयः ॥

કુંભકા ત્કુંડલીબોધઃ કુંડલી બોધતો ભવેત્ ॥ ૭૫ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ પદને પણ તે યોગી પામે છે
તેમાં સંશય નથી. હવે કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસની
પરંપરાથી મોક્ષના હેતુનું વર્ણન કરે છે કે, કુંભક પ્રાણા-
યામના અભ્યાસથી આધાર શક્તિરૂપ કુંડલીનો ઘોષ થાય
છે અર્થાત્ નિદ્રાનો ભંગ થાય છે અને કુંડલીના ઘોષથી—૭૫

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥

હઠ વિના રાજયોગં રાજયોગં વિના હઠઃ ॥

ન સિદ્ધયતિ તતો યુગ્મમાનિષ્પત્તેઃ સમર્થસિદ્ધિ ॥ ૭૬ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ના નાડી અનર્ગલ થઈ જાય છે.
અર્થાત્ કંઈ વિગેરેનાં બંધનથી રહિત થઈ જાય છે, અને

હઠયોગના અભ્યાસની સિદ્ધિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થઈ જાય છે અર્થાત્ મોક્ષ સિદ્ધિ થઈ જાય છે. હવે જે હઠયોગ અને રાજયોગનાં જે સાધનો છે તેના પરસ્પર ઉપકાર્ય ઉપકારક ભાવનું વર્ણન કરે છે કે, હઠયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી અને રાજયોગ વિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી જેથી એકના વિના એકની સિદ્ધિ થતી નથી તેથી રાજયોગની સિદ્ધિ પર્યન્ત હઠયોગ અને રાજયોગ બન્નેનો અભ્યાસ અર્થાત્ રાજયોગની સિદ્ધિને યત્ન કરે.

અહીં રાજયોગ શબ્દનો પ્રયોગ છે ત્યાં તે શબ્દ એ રાજયોગનાં હેતુરૂપ સાધનનો વાચક છે અને તે હઠયોગથી ભિન્ન છે અને સાક્ષાત્ કે પરંપરાથી રાજયોગનું કારણ છે. જેમ જીવનનાં સાધન લાંગલમાં ‘જીવન’ શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેમ આ રાજયોગનાં સાધન ઉન્મની અને શાંભવી મુદ્રામાં આગળ કહેવામાં આવશે અને અપરોક્ષાનુભૂતિમાં પંચ-દશાંગ અને દશાંગરૂપ કહ્યું છે અને વાક્યસુધામાં દશ્યાનુવિદ્ધ આદિરૂપ કહ્યાં છે. ॥૭૬॥

કુંભકપ્રાણરોધાંતે કુર્યાં ચિત્તં નિરાશ્રયમ્ ॥

एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ — હવે હઠયોગના અભ્યાસથી રાજયોગની પ્રાપ્તિના પ્રકારને કહે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણનો રોધ કરવાના અંતમાં અન્તકરણને નિરાશ્રયંકરી દેવું અર્થાત્ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ થવાપર બ્રહ્માકાર સ્થિતિના પછી બૈરાગ્યથી ચિત્તનો લય કરી દેવો, આ પૂર્વોક્ત રીતિથી કરવામાં આવેલા અભ્યાસના યોગથી રાજયોગ પદને પ્રાપ્ત થાય છે. “ યોગઃ સંનહનોપાયશ્ચાનસંગતિયુક્તિષુ ” એ કૈાશના અનુસારે અહીં યોગપદ યુક્તિનું બોધક છે.

वपुः कृत्स्नत्वं बद्धने प्रसन्नता

नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्भले ।

અરોગતા વિંદુજયોઽગ્નિદીપનં

નાદીવિશુદ્ધિર્હૃતયોગલક્ષણમ્ ॥ ૭૮ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગની સિદ્ધિનાં લક્ષણોને કહે છે કે, દેહની કૃશતા, સુખમાં પ્રસન્નતા, નાદની સ્વચ્છતા નયનોની નિર્મળતા—અર્થાત્ નિર્મળ નેત્રો, રોગોનો અભાવ ખિંદુનો જય, અર્થાત્ ધાતુનો જય, અર્થાત્ નાડીઓમાં મળનો અભાવ એ હઠયોગ સિદ્ધિનાં લક્ષણ છે અર્થાત્ આવા પ્રકારના ચિન્હો થાય તો એમ સમજવું કે હઠયોગની સિદ્ધિ થઈ જશે. ॥ ૭૮ ॥

॥ इति श्री सहजानंदसंतानचिन्तामणिः स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितहठयोगप्रदीपिकायां जादवरायात्मजेन वेदान्तकविना ह्रींरालालेन शर्म्णा गुर्जरभाषाटीका विवेचनटीका सहितायां प्राणायामनिरूपणं नाम द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

પ્રાણાયામ કર્યા થકી, ચિત્ત નિરોધન થાય,

રાજયોગમાં તે પછી, સુખે પ્રવેશ કરાય. ૧

જ્ઞાનકાંઠ વેદાન્તનું, રહસ્ય તો સમજાય,

હીરો જ્ઞાને મોક્ષ છે, શ્રુતિ શાંકર પણ ગાય. ૨

પ્રાણાયામોના ભેદ તથા તે પ્રાણાયામોને સાહાય્ય
કરનારી મળનિવારક ઉપક્રિયાઓનું

પત્રક.

નંબર.	કુ લક પ્રાણાયામો	નંબર	યોગ ક્રિયાઓ.
૧	સૂર્યભેદન.	૧	નેતિ.
૨	ઉજ્જ્વળી.	૨	અક્ષદાતણુ
૩	સીતકારી	૩	ધૌતિ
૪	શીતળી	૪	બસ્તિ
૫	ભસ્ત્રિકા.	૫	નૌલિ
૬	ભ્રામરી.	૬	ત્રાટક
૭	મૂઝ્છાં.	૭	કપાલભાતિ
૮	પ્લાવિની.	૮	ગજકરણી.

* આ આઠ પ્રાણાયામો સબધે તથા ક્રિયાઓ સબધે આ ઉપદેશમાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તોપણ ખાસ કરી તેની સરળ સમજૂતી આગળપર આપવામાં આવશે તેથી ત્યાં જોવી.

હકયોગનાં ઉત્તમ

અગો.

પ્રાણાયામ.	આસન.	મુદ્રા.	લય.
કુભક.	સિક્ધાસન.	ખેચરી.	નાદ

યમો તથા નિયમોની સમજણ.

નંબર.	યમો	નંબર.	નિયમો
૧	અહિ સા.	૧	તપ.
૨	સત્ય.	૨	સતોષ.
૩	અસ્તેય.	૩	આસ્તિક્ય.
૪	અભયર્ય.	૪	દાન.
૫	ક્ષમા	૫	ધૌરપૂજન.
૬	ધૃતિ.	૬	સિક્ધાન્ત વાક્ય શ્રવણ.
૭	દયા.	૭	મતિ.
૮	આર્જવ	૮	લજ્જા
૯	મિતાહાર.	૯	જપ.
૧૦	શૌચ	૧૦	હોમ.

* આ સંબંધી આગળ વિવેચન કરવામાં આવશે

॥ શ્રી યોગસિદ્ધાન્ત ચંદ્રિકા.

દ્વિતીયા કલા.

ઠહું હું યોગસિદ્ધાન્ત, પ્રસંગ સમજી અહીં,
તથાપિ લેહ દેખી ત્યાં, તમારે ભમવું નહીં.
અષ્ટાંગ યોગથી થાતી, ચિત્ત શુદ્ધિ સદાય છે;
કરો સૌ આશ્રયો તેના, તેથી ભોક્ષ પમાય છે.
અધિકારી યથા લેહે, યોગ સિદ્ધાન્ત છે રહ્યો.
તથાપિ સત્ય વેદાન્તે, કેવલાદ્રેત છે કહ્યો.

સર્વ વૈદિક સિદ્ધાન્તોમાં યોગ પણ એક સિદ્ધાન્ત છે અને તેની પણ અધિકાર પરત્વે ન્યુનાધિક અશે જરૂર છે. સર્વ સિદ્ધાન્તોનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વિવેકનો વિકાસ કરવાનો હોય છે અને તેમાં પણ ખાસ કરીને જે જે વૈદિક સિદ્ધાન્તો છે તે તે તમામ સ્વ સ્વ અધિકારમાં પ્રવેશતા અધિકારી જનોને ઉપકારક છે. આ સ્થળમાં આર્યશાસ્ત્રોનાં માહાત્મ્ય અર્થે પ્રત્યેક વૈદિક સિદ્ધાન્તનું મંડન કરવામાં આવે છે અને પ્રસંગવશાત્ યોગસિદ્ધાન્તની પણ રૂપરેખા આપવામાં આવે છે. જો કે પૂર્વ અધ્યાય-ઉપદેશના અંતમાં પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ કરી અષ્ટાંગયોગનું મંડન કરવામાં આવ્યું છે તથાપિ યોગસિદ્ધાન્તનું પણ અધિકાર પરત્વે ખંડન નથી પરંતુ મંડન છે એમ દર્શાવવા પ્રત્યેક દર્શનો પોતપોતાની કક્ષામાં સત્યરૂપે ચળકી રહ્યાં છે એમ દર્શાવી યોગદર્શન પણ તથા પ્રકારનું એક વૈદિક સિદ્ધાન્તનું જ દર્શન છે, એમ બતાવવા આ લઘુ લેખની પ્રવૃત્તિ થાય છે.

વેદ.

અનાદિકાળ થયાં ભારત વર્ષમાં પ્રચલિત વેદ છે તે સંપૂર્ણ વિધાનો ભંડાર છે. આ વેદના બે વિભાગ છે. એક મંત્ર છે અને બીજો બ્રાહ્મણ ભાગ છે. ક્રિયાઓના અનુષ્ઠાનમાં ઉપયોગી અને યજ્ઞાદિ ક્રિયાઓને સ્મરણ કરાવનારાં વાક્યોનું નામ મંત્ર ભાગ છે. બ્રાહ્મણ ભાગમાં તો પાંચ પ્રકારનાં વાક્યો છે. વિધિ, નિષેધ, અર્થવાદ, નામધેય અને યથાર્થ વસ્તુ બોધક વાક્ય. આ પાંચ વિભાગો છે. હવે મંત્રના વેદમાં એકસો વિભાગ છે. વિધિ તો પ્રત્યક્ષ અને કલ્પ્ય એમ સામાન્ય રીતે બે પ્રકારના છે, આ બે પ્રકારના વિધિઓના પાછા અનંત વિભાગ છે. જેટલા વિધિ છે તેટલા નિષેધ પણ છે. અર્થવાદના તો આઠત્રીશ પ્રકાર છે. નામધેય પણ અનંત છે. યથાર્થ વસ્તુ બોધક વાક્ય તો એકજ પ્રકારનાં છે. આવા પ્રકારના મંત્ર બ્રાહ્મણ વિભાગાત્મક વેદના પાછા રૂક્, યજુષ્, સામ, અને અથર્વ એમ ચાર વિભાગો છે નિયમિત રીતિથી અક્ષરોનો તથા પદોનો પ્રયોગ જે છન્દોમાં હોય છે તેનું નામ રૂક્ છે અને અનિયમિત રીતિથી અક્ષરો તથા પદોના પ્રયોગો જે છન્દોમાં હોય છે તેને યજુષ્ કહેવાય છે. જે છન્દોમાં ગાન છે તેને સામ કહેવાય છે તથા ત્રણે છન્દોના અર્થાત રૂક્, યજુષ્, અને સામના સમુદાયનું નામ અથર્વ છે. કેટલાએકના મત પ્રમાણે ચાર ગ્રંથોનું નામ ચારવેદ છે અને ત્યાં ત્યાં પણ મંત્ર બ્રાહ્મણ વિભાગ તો છે. જેમકે શાકલ્ય સંહિતા જેમાં ચૌસઠ અધ્યાય, આઠ અષ્ટક દશમંડળ અને પ્રત્યેક અષ્ટકમાં આઠ આઠ વિભાગ છે તેનું નામ રૂગ્વેદ છે. રૂગ્વેદના વિભાગરૂપ ઐતરેય બ્રાહ્મણ છે, તેમાં આઠ પંચિકા અને ચાળીશ અધ્યાય છે તથા કૌષીતકી બ્રાહ્મણ પણ રૂગ્વેદનું બ્રાહ્મણ છે—તેમાં પંચિકા અને પચીશ અધ્યાય છે. વળી રૂગ્વેદના બીજા બે વિભાગ છે. એક શ્રીત-

સૂત્ર અને ણીજી' ગૃહ્યસૂત્ર, તેને આશ્વલાયન સૂત્ર કહેવાય છે. તેમાં જે સૂત્રમાં યોગનાં સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે, તે સૂત્રનું નામ શ્રીતસૂત્ર છે અને જે સૂત્રમાં સંસ્કારોનું વર્ણન કર્યું છે તે સૂત્રનું નામ ગૃહ્યસૂત્ર છે. શ્રીતસૂત્રના ખાર અધ્યાય છે અને ગૃહ્યસૂત્રના ચાર અધ્યાય છે.

યજુર્વેદ શુક્લ અને કૃષ્ણ લેક્ષ્મી બે પ્રકારનો છે અને તેના પાંચ મંત્ર અને બ્રાહ્મણ એવા વિભાગ છે, મંત્રભાગને ત્યાં વાજસનેયી સંહિતા કહેવાય છે કે જેમાં ચાળીશ અધ્યાય છે. બ્રાહ્મણ ભાગનું નામ શતપથ બ્રાહ્મણ કે જેમાં એકશત અધ્યાય અડસઠ પ્રપાઠક, અને ચૌદ કાંડ છે. આ વેદનું બારદાજ સૂત્ર છે તેના પાંચ પૂર્વની જેમ પાછા બે લેક્ષ છે. જે મંત્રબ્રાહ્મણ રૂપે પ્રસિદ્ધ કૃષ્ણયજુર્વેદ છે. તેમાં મંત્રભાગને આપસ્તંબ સંહિતા કહેવાય છે. અને બ્રાહ્મણને તૈત્તિરીય બ્રાહ્મણ કહેવાય છે કે જેમાં વીસ અધ્યાય છે. આ વેદનાં સૂત્રને આપસ્તંબ સૂત્ર કહેવાય છે. જેમાં શ્રીતસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર, ગૃહ્યસૂત્ર લેક્ષ્મી ત્રણ વિભાગો છે. પાછા હિરણ્યકેશી શાખાનું હિરણ્યકેશી સૂત્ર છે તેના પાંચ પૂર્વવત બે વિભાગો છે.

મંત્ર બ્રાહ્મણ લેક્ષ્મી સામવેદના પાંચ બે વિભાગ છે. આ બે વિભાગોમાં સામસંહિતા નામથી પ્રસિદ્ધ મંત્ર ભાગ છે તેનાં દશતી અને પ્રપાઠક લેક્ષ્મી બે વિભાગ છે ત્યાં ણૃહત્સામ, રથન્તર સામ, વામદેવ્ય સામ, વિગૈરે છ સામ છે અથવા તો હાગિ આદિ નવ સામ છે, અને પંચવિંશ તાંડય, ષડ્વિંશ, સામવિધાન, સંહિતોપનિષદ બ્રાહ્મણ, આર્ષેય, દેવતાધ્યાય, મંત્ર બ્રાહ્મણ એ આઠ પ્રકારનું બ્રાહ્મણ છે. ગૌભિમ સૂત્ર, જૈમિનિ સૂત્રાદિ શ્રીત ગૃહ્યસૂત્ર છે.

અશ્વલેક્ષ્મીના પાંચ મંત્ર બ્રાહ્મણરૂપ બે વિભાગ છે તેમાં મંત્રભાગને શૌનક સંહિતા કહે છે કે જેમાં વીસ

દાંડ છે અને પ્રાક્ષણ ભાગને ગોમથ પ્રાક્ષણ કહે છે કે જેમાં અગ્નીઆર અધ્યાય છે. આ વેદનાં સાંખ્યાય નાદિ સૂત્ર છે.

ઉપવેદ

આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, ગાન્ધર્વવેદ, અને અર્થવેદ એ ચાર વેદોના અનુક્રમે ઉપવેદો છે. આયુર્વેદમાં સુખપૂર્વક આયુષ્ય વ્યતીત કરવાના ઉપાય છે, ધનુર્વેદમાં શસ્ત્રવિદ્યા છે, ગાન્ધર્વવેદમાં ગાન વિદ્યા છે અને અર્થવેદમાં શિલ્પશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર, પ્રાણીઓનાં શુભાશુભ લક્ષણ પરિક્ષાશાસ્ત્રાદિ છે.

વેદાંગ.

શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, છન્દ, જ્યોતિષ અને નિરૂક્ત એ વેદનાં છ અંગો છે જેમાં પ્રતિશાખ્ય અને શિક્ષા એ બે ભેદો પ્રથમ અંગ શિક્ષાના છે, જેમાં ઉદાત્તાદિ સ્વર, હ્રસ્વ દીર્ઘાદિ માત્રા વિગેરે યથાવત્ પ્રયોગ કરવાના વિધિ છે. પૂર્વોક્ત શ્રોતસૂત્ર તથા ગૃહ્ય સૂત્રનું નામ કલ્પ છે. જેમાં વેદના અર્થ જાણવા વાસ્તે પદોના પ્રકૃતિ પ્રત્યયના અનુસારે અર્થનું નિરૂપણ કરવામાં આયુર્ હોય છે તે નિરૂક્ત અંગ છે. આમાં વેદના અર્થ કરવાની બે રીતિ છે તેમાં એક નિરૂક્તાનુસાર છે અને બીજી પુરાણાનુસાર છે

નિરુક્તાનુસાર વિધિ જેમકે “ઇન્દ્રો વૃત્રમહનત્” ઇન્દ્રે વૃત્રનો નાશ કર્યો અર્થાત્ મેઘનો સૂર્યે નાશ કર્યો. અહીં ઇન્દ્ર નામ સૂર્યનું છે અને વૃત્ર નામ મેઘનું છે, જેથી સૂર્યે મેઘનો નાશ કર્યો એમ એ વાક્યનો નિરૂક્તાનુસાર અર્થ થયો.

પુરાણાનુસાર વિધિ જેમકે “ઇન્દ્રોવૃત્રમહનત્” પૌરાણિકમતમાં ઇન્દ્ર નામ કોઈ દેવ છે તેણે વૃત્ર નામના અસુરનો નાશ કર્યો એવો અર્થ આ વાક્યનો થાય છે. આ પ્રકારે નિરૂક્તમાં વેદના બે પ્રકારના અર્થનું નિરૂપણ કર્યું છે.

વ્યાકરણમાં શબ્દ પ્રયોગ કરવાની મર્યાદાનું વર્ણન કરવામાં આનું છે. છન્દમાં પંક્તિ જગત્યાદિ છંદપ્રયોગનાં જ્ઞાનવાસ્તે ઉપાયોનું વર્ણન કર્યું છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રાદિકની ગતિનું જ્ઞાન તથા તેથી થનારાં ફળો વિગેરેનું જેમાં વર્ણન કરેલું હોય છે તે ગ્રંથનું નામ જ્યોતિષ છે, અર્થાત્ જૂગોળ ખગોળવિદ્યાનું નામ જ્યોતિષ છે. આ પ્રકારે વેદનાં છ અંગ છે.

ઉપાંગ.

વેદનાં છ ઉપાંગ છે જેનું નામ ષટ્શાસ્ત્ર કે ષટ્દર્શન છે. ન્યાય દર્શન, સાંખ્યદર્શન, યોગદર્શન, પૂર્વમીમાંસા દર્શન અને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન.

ન્યાયદર્શન.

આ શાસ્ત્રના કર્તા શ્રી ગૌતમમુનિ છે. આ શાસ્ત્રના પાંચ અધ્યાય છે અને દરેક અધ્યાયમાં બે બે આહુનિક છે. આ શાસ્ત્રના કર્તાએ સોળ પદાર્થો માન્યા છે જેવા કે— પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય પ્રયોજન, દ્રષ્ટાન્ત, સિદ્ધાન્ત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય વાદ, જલ્પ, વિતંડા, હેત્વાભાસ, છળ, જાતિ અને નિગ્રહસ્થાન. ઉદ્દેશ, લક્ષણ, અને પરિક્ષાએ આ સોળ પદાર્થોનું ન્યાયશાસ્ત્રમાં નિરૂપણ કરવામાં આનું છે. આ સોળ પદાર્થનું જ્યારે યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે ત્યારે દેહાદિ અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિરૂપ મિથ્યા જ્ઞાનની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી રાગદ્વેષરૂપ દોષની નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી પુણ્યપાપરૂપ કાર્યિક, વાચિક અને માનસ-પ્રવૃત્તિની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી જન્મ-શરીર પ્રાપ્તિનો અત્યન્ત અભાવ થાય છે, તેથી જન્મના અભાવે શરીર, મન, શ્રોત્ર, ત્વચ્ચા, નેત્ર, રસના, ને નાસિકાએ છ ઇન્દ્રિયો, સંકલ્પવિકલ્પ, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ છ ઇન્દ્રિયોના વિષયો, તે વિષયોનું જીવાત્માને થતું જ્ઞાન, દુઃખ અને સુખ એમ એકવીશ પ્રકારનાં દુષ્ટાંતોની

આત્યંતિક નિવૃત્તિ થાય છે. શરીરના સદ્ભાવથી હું ખૂં થાય છે જેથી તેની હું ખમાં ગણના કરવામાં આવી છે. વિષયજન્ય સુખો પણ હું અમિશ્રિત તથા હું ખના હેતુરૂપ છે તેથી તેને પણ હું ખમાં ગણેલાં છે. આ પ્રકારે આ એકવીશ પ્રકારનાં હું ખોનો જે સંયોગ તે બાંધ કહેવાય છે અને તે બાંધનો હેતુ ઉપર જે મિથ્યાજ્ઞાન કહ્યું તેજ છે. પૂર્વોક્ત તત્ત્વજ્ઞાનવડે જ્યારે એ મિથ્યા જ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે એ એકવીશ પ્રકારનાં હું ખોની આત્યંતિક જે નિવૃત્તિ થાય છે તેને મોક્ષ કહે છે. આ મોક્ષ દશામાં આત્મા જડરૂપે સ્થિત છે.

ઉપર કહેલા સોળ પદાર્થોનાં સંક્ષેપમાં લક્ષણ આ પ્રમાણે છે કે—

૧ પ્રમાણ—પ્રમા એટલે યથાર્થ જ્ઞાન અને તેનું જે કારણ તે પ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રમાણ ચાર પ્રકારનાં છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન અને શબ્દ.

૨ પ્રમેય—પ્રમાણવડે જેના અસ્તિત્વની સિદ્ધિ થાય છે તે પ્રમેય કહેવાય છે તેના આત્મા આદિ બાર ભેદો છે.

૩ સંશય—એ ક્રોટિને વિષય કરનાર મનની સ્થિતિ તે સંશય કહેવાય છે.

૪ પ્રયોજન—જે હેતુથી પુરૂષની પ્રવૃત્તિ થાય તેને પ્રયોજન કહે છે. પ્રયોજનના બે ભેદ છે, એક દૃષ્ટ પ્રયોજન અને બીજું અદૃષ્ટ પ્રયોજન.

૫ દૃષ્ટાન્ત—બ્યાપ્તિના જ્ઞાનનું જે સ્થાન છે તેને દૃષ્ટાન્ત કહે છે, તેના સાધર્મ્ય અને વૈધર્મ્ય એવા બે ભેદ છે.

૬ સિદ્ધાન્ત—પ્રમાણિકતાથી નિશ્ચય કરવામાં આવેલા અર્થને સિદ્ધાન્ત કહે છે. સિદ્ધાન્તવા સર્વતંત્ર પ્રતિતંત્ર, અધિકરણ અને અબ્યુપગમ એવા ચાર પ્રકાર છે.

૭ અવયવ—ખીજને માટે કરવામાં આવેલાં અનુમાન વાક્યનો એક દેશ તે અવયવ કહેવાય છે. અવયવના પ્રતિ-
જ્ઞા, હેતુ, ઉદાહરણ, ઉપનય, ને નિગમન એવા પાંચ ભેદો છે.

૮ તર્ક—વ્યાખ્યાના આરોપમાં વ્યાપકનો આરોપ તે તર્ક કહેવાય છે. તર્કના વ્યાધાનાદિ અગીઆર ભેદ છે.

૯ નિર્ણય—યથાર્થ અનુભવ તે નિર્ણય છે તેના પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, ને આગમ એવા ચાર ભેદ છે.

૧૦ વાદ—તત્ત્વનો નિર્ણય એ જેનું ક્ષણ છે એવી કથા તે વાદ છે

૧૧ જલ્પ—પ્રતિપક્ષીને જીતવાસ્તે સ્વપક્ષમંડન અને પરપક્ષમંડનરૂપ ઉભય સાધનવાળી જે કથા તે જલ્પ છે.

૧૨ વિતંડા—ખીજને જીતવા ઇચ્છનારની સ્વપક્ષની સ્થાપનાથી રહિત માત્ર સામા પક્ષમાં દોષારોપ કરવારૂપ કથા તે વિતંડા કહેવાય છે.

૧૩ હેત્વાભ્યાસ—સાધક નહીં છતાં પણ હેતુપણાવડે અંગીકાર કરેલો હેત્વાભાસ ગણાય છે. તેના સંવ્યભિચારાદિ પાંચ પ્રકાર છે.

૧૪ છલ—અનેક અર્થના વાચક શબ્દાદિની રચનાએ પ્રતિબંધનો હેતુ જે છલ કહેવાય છે. તેના અભિધાનાદિ ત્રણ ભેદો છે.

૧૫ જાતિ—સ્વપક્ષનો વ્યાધાત કરનાર ઉત્તર તે જાતિ છે. તેના સાધર્મ્યસમાદિ ચોવીશ પ્રકાર છે.

૧૬ નિગ્રહસ્થાન—પરાજયનો હેતુ તે નિગ્રહસ્થાન છે. તેના પ્રતિજ્ઞાહાનિ આદિ બાવીશ પ્રકાર છે.

આ ન્યાયશાસ્ત્ર ખાસ કરીને સૂક્ષ્મ વિષયના વાદ-વિવાદનો નિર્ણય કરનારૂં છે, તેથી તેને ન્યાય કહેવામાં આવે છે. આ શાસ્ત્ર મતાનુસાર જીવાત્મા અનાદિ, નિત્ય શરીરથી ભિન્ન, નાના, વ્યાપકને સ્વભાવથી જડ છે. સુખ,

હું ખ, જ્ઞાન, ઇચ્છા, દ્વેષ, પ્રયત્ન, ધર્મ, અધર્મ, જ્ઞાનના સંસ્કાર, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક, સંયોગ, ને વિભાગ એ તેના ચૈદ્દ ગુણો છે. તેના ગુણો જ્યારે આત્માનો મનથી સંયોગ થાય છે ત્યારે આત્મામાં ઉપજે છે, અને મનના સંયોગનો અભાવ હોય છે ત્યારે તેમાં દેખાતા નથી. વળી તે અલ્પજ્ઞ, અલ્પશક્તિમાન, કર્મનેવશ થઈ ભવભ્રમણ કરનારો, ને પરતંત્ર છે. કર્મો કરવાથી જે સંસ્કારો પડેલા હોય છે તે સંસ્કારો જ્યાંસુધી જીવાત્માને તત્ત્વજ્ઞાન ન થાય ત્યાંસુધી દુઃસ્વપ્ન મુખ થઈ તેને ફરી ફરી સંસાર સાથે જોડે છે, તેથી તેને કર્મોને અધીન થઈ ભવભ્રમણ કરનારો કહ્યો છે. ઇશ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે. તે નિત્યજ્ઞાન, નિત્યઇચ્છા, નિત્યપ્રયત્ન, સંખ્યા; પરિમાણ પૃથક, સંયોગ; ને વિભાગ એ આઠ ગુણવાળા તથા જગત્ કર્તા ને નિયામક છે. પૃથિવી, જળ, તેજ, ને વાયુ એ ચારભૂતોનાં પરમાણુઓમાંથી દ્રવ્યભૂતકાદ ક્રમે કરીને શ્રીઇશ્વરની ઇચ્છાથી દૃશ્ય જગત્ની ઉત્પત્તિ થાય છે. મન આણુપરિમાણુ છે. ચાર ભૂતોનાં પરમાણુઓ, આકાશ, કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે. ચાર ભૂતોના સમૂહથી ઉપજેલું જગત્ જડત્વ, પરિણામિત્વ ને દૃશ્યત્વ આદિ ધર્મવાળું છે.



ન્યાયસંબંધી કોષ્ટક ૧ લું.

પદાર્થો ૧૬	પ્રકર્ષીશ દુઃખો.	બંધ	મોક્ષ	મોક્ષકાલે આત્મા	પદાર્થોનાં જ્ઞાનથી મિથ્યાજ્ઞાનની નિ- વૃત્તિથી ઉત્તરોત્તર થતી નિવૃત્તિ.
પ્રમાણ	શરીર	<p>આ એકવીશ પ્રકારનાં દુખોનો સયોગ છે તે ન્યાયમતે બધા કહેવાય છે</p> <p>સોળ પદાર્થોના વિવેક ન હોવાથી મિથ્યાજ્ઞાન છે તે બધાના હેતુરૂપ છે.</p> <p>સોળ પદાર્થોના યથાર્થજ્ઞાનરૂપ વિવેકથી મિથ્યાજ્ઞાનની નિવૃત્તિથી એકવીશ દુખોની જે</p> <p>આત્મતિક નિવૃત્તિ થાય છે તે ન્યાયમતે મોક્ષ છે</p> <p>ન્યાયમતમાં મોક્ષકાલે આત્માની સ્થિતિ જરૂર છે એમ કહે છે</p>			મિથ્યાજ્ઞાનની નિવૃ- ત્તિથી રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ. પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ, જન્મની નિવૃત્તિ પ્રકર્ષીશ દુઃખોની નિવૃત્તિ
પ્રમેય	શ્રોત્ર				
સશય	ત્વચા				
પ્રયોજન	બહુ				
દ્રશ્યાન્ત	રસના				
સિદ્ધાન્ત	ધર્મ				
અવયવ	મન				
તર્ક	વર્ત- નિદ્ર્યાના વિષય				
નિર્ણય	વર્તનિદ્ર યોનુજ્ઞાન				
વાદ	સુખ				
જલ્પ	દુઃખ				
ચિત્તકા હત્વામાસ	વિષયો છે સાથે મળી બાર થાય છે સાથે બીજા નવ મળી એકવીસ થયા				
હલ					
જ્ઞાતે					
નિગ્રહ- સ્થાન					આ પ્રકારે એકવીશ દુખોની નિવૃત્તિ એજ ન્યાયમતમાં મોક્ષ છે.

ન્યાયશાસ્ત્રસંબંધી કોષ્ટક ૨ જું.

જીવાત્માના ગુણ	ઇશ્વરના ગુણ.	જગત્પત્ની ઉત્પત્તિ વિગેરે.	મનનું પરિમાણ
<p>સુખ,દુઃખ,જ્ઞાન, દુઃખ,દ્વેષ,પ્રયત્ન,ધર્મ અધર્મ,જ્ઞાનનાસરકાર, સંખ્યા,પરિમાણપૃથક્ સંયોગ, વિભાગ, એ ચૈદ ગુણો છે આત્માનો મનથી સ યોગ થાય ત્યારે આ ગુણો ઉપજે છે અને ન થાય ત્યારે પ્રતીત થતા નથી. વળી જીવાત્મા અદ્વય, અદ્વય શક્તિમાન કર્માધીન અને પર- તત્ર કહેવાય છે.</p>	<p>નિત્ય જ્ઞાન, નિ- ત્ય ઇચ્છા નિત્ય પ્રયત્ન, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક્, સંયોગને વિભાગ એ આદ છે. ઇ- શ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે, જગત્પત્ની કર્તા છે, નિયામક છે.</p>	<p>પૃથ્વી,જળ,તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતના પરમાણુ- માથી દ્વયલુકાદિ ક્રમે કરી ઇશ્વર- ચ્છાથી દૃશ્ય જ- ગત્પત્ની ઉત્પત્તિ થાય છે ચારે ભૂતના પરમાણુ- ઓ આકાશ,કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે અને ચારે ભૂતોનાં પરમાણુઓથી ઉ- પજેલુ જગત્ જ- ડત્વ, પરિણુમિત્વ અને દૃશ્યત્વાદિ ધર્મવાળુ છે.</p>	<p>ન્યાયમતમાં મનને અણુપરિમાણ માને છે.</p>

ન્યાયશાસ્ત્રનું સ્વરૂપ કોટક ૩ જું.

મતભેદકર્તા	ગૌતમમુનિકૃત ન્યાયશાસ્ત્ર છે ને તેના બાહ્યકાર વ્યાત્યાયન છે ને મતભેદ કર્તા તે છે
જીવાત્મા	નાના, વિભુ, સુખદુઃખાદિમાન, અને જડ છે.
દેશ્વર	એક, નિત્યજ્ઞાનગુણાદિમાન, વિભુ, સર્વજ્ઞ, ને સર્વશક્તિમાન છે
જગત્	પરમાણુઓથી આરબ્ધ અનિત્ય છે.
પ્રમાણ	ન્યાયશાસ્ત્ર ચાર પ્રમાણોને માને છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, અને શબ્દ
હયાતિ	અન્યથાપ્યાતિ
વાદ	ન્યાય શાસ્ત્રનો આરભવાદ કહેવાય છે
કારણવાદ	ન્યાયશાસ્ત્રનો સત્કારણવાદ છે.
કાર્યવાદ	ન્યાયશાસ્ત્રનો અસત્કાર્યવાદ છે
જગત્કારણ	જગત્ કારણ ન્યાયમાં પરમાણુઓ છે.
મોક્ષ.	એકવીશ પ્રકારના દુઃખની નિવૃત્તિરૂપ મોક્ષ ન્યાય માને છે

વૈશેષિકદર્શન.

“ કણ્ણાદમુનિએ વૈશેષિકશાસ્ત્ર બનાવ્યું છે. આ શાસ્ત્રના દશ અધ્યાય છે. પ્રત્યેક અધ્યાયમાં બે બે આન્હિક છે. જે પદાર્થોનો વિવેક થાય છે તેનેજ આ શાસ્ત્ર તત્ત્વજ્ઞાન કહે છે કે જે તત્ત્વજ્ઞાનવડે શ્રી ઇશ્વરના સાક્ષાત્કારથી જીવાત્માને બંધની નિવૃત્તિ થાય છે અને એ નિવૃત્તિ એજ આ શાસ્ત્રના મતે મોક્ષ કહેવાય છે. પદાર્થોનો વિવેક તેના વર્ગ પાડી શકતાં આવડતા હોય તોજ થાય છે. આવા પ્રકારનું પદાર્થોનું વર્ગીકરણ સાધર્મ્ય વૈધર્મ્યનું જ્ઞાન હોય

તોજ થઇ શકે છે. જ્યારે સાધર્મ્યવૈધર્મ્યવડે વર્ગીકરણ કરતાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલા સોળ પદાર્થોના સાત પદાર્થ થાય છે, જે અંશ પદાર્થોમાં સામાન્ય હોય તે તેમનું સાધર્મ્ય કહેવાય છે અને પદાર્થોમાં રહેલ જે વિશેષ અંશ છે તે તેમનું વૈધર્મ્ય છે. જે એક અનેક પદાર્થોમાં રહેલ હોય તથા નિત્ય હોય તે સામાન્ય અથવા તો સત્તા કહેવાય છે. સામાન્ય અંશે સમાન છતાં પણ પદાર્થો જેવડે સ્વતંત્ર પણ પ્રાપ્ત કરે છે તે વિશેષ કહેવાય છે. કર્મ, ગુણ, અને તે બંનેનો આશ્રય જે દ્રવ્ય તે ત્રણે સામાન્ય વિશેષનો આશ્રય છે. આ પ્રકારે દ્રવ્ય ગુણ અને કર્મ સામાન્ય વિશેષવાળાં છે, પણ સામાન્ય અને વિશેષ તેવાં નથી, કારણ કે સામાન્યનું સામાન્ય અને વિશેષનું વિશેષ માનવાથી અનવસ્થા થાય છે અને વિશેષમાં સામાન્ય માનવાથી તે વિશેષના સ્વરૂપની અને સામાન્યમાં વિશેષ માનવાથી સામાન્યના સ્વરૂપની નિવૃત્તિ થઇ જાય. દ્રવ્યગુણને, જાતિ વ્યક્તિને, અવયવ અવયવીને, ક્રિયા ક્રિયાવાનને અને નિત્ય દ્રવ્ય તથા વિશેષને જોડી રાખનાર સમવાય કહેવાય છે આ પ્રકારે દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ ને સમવાય એ છ ભાવ પદાર્થો છે અને સાતમો પદાર્થ અભાવ છે. આ સાત પદાર્થોમાં આપું વિશ્વ સંક્ષિપ્ત થાય છે અથાત સંકેતાય છે અર્થાત સમાવેશ પામે છે. આ પદાર્થોનાં ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરીક્ષા આ શાસ્ત્રમાં-કર્યા છે. દ્રવ્ય નવ પ્રકારનું છે, ગુણ ચોવીશ પ્રકારના છે, કર્મના પાંચ ભેદ છે, સામાન્ય બે પ્રકારનું છે, વિશેષના અનંત ભેદ છે અને સમવાય તો એક છે. અભાવ નિષેધ-મુખપ્રમાણુવડે ગમ્ય છે. તેના બે પ્રકાર છે. કારણના ગુણો કાર્યના ગુણોનો આરંભ કરે છે, તેથી ન્યાયની જેમ આરંભનાં પરમાણુઓથી આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ કહેનારાં આ ઉભય શાસ્ત્રનાવાદને આરંભવાદ (પરમાણુઓ દ્વયલુકા-

દિગ્ધે જગત્નો આરંભ કરે છે એવો વાદ) કહેવામાં આવે છે. શબ્દ ગુણનું અસાધારણ કારણ આકાશ, ભૂત ભવિષ્યાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ કાલ, અને દૂર-સમીપાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ દિશા છે. પૂર્વ દર્શનમાં જે પદાર્થો નિત્ય માનેલા છે, તે આ દર્શનમાં પણ નિત્ય કહેલા છે. આત્મા બે પ્રકારના છે. જીવાત્મા અને પરમાત્મા. પરમાત્મા કંઠાવડે પરમાણુઓદ્વારા આ વિશ્વને રચે છે. આ દર્શનમાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલાં ચાર પ્રમાણોનો પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એવાં બે પ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ઉભયદર્શનો અસત્કાર્યવાદી છે એટલે કે કાર્યની ઉત્પત્તિ પહેલા કારણમાં કાર્યનો અભાવ પ્રતિપાદન કરનારાં છે. ”



વૈશેષિકશાસ્ત્ર સંબંધી કોષ્ટક ૧ લું.

સોઝ પદાર્થોનો સાતમાં સમાવેશ	પદાર્થો	પદાર્થોનો પ્રકાર
પદાર્થોના વિવેક પદાર્થોના વર્ગીકરણથી થાય છે અને વર્ગીકરણ સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય-જ્ઞાનથી થાય છે, આ પ્રમાણે સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જ્ઞાનથી પદાર્થોનું વર્ગીકરણ કરતા સોળ પદાર્થોના સાત પદાર્થમાં સમાવેશ થાય છે, પદાર્થોમાં સામાન્ય અશ તે સાધર્મ્ય અને વિશેષ અશ તે વૈધર્મ્ય કહેવાય છે	દ્રવ્ય ગુણ કર્મ સામાન્ય વિશેષ સમવાય આ અભાવ	દ્રવ્ય નવ પ્રકારના છે. ગુણ ચોવીસ પ્રકારના છે કર્મના પાંચ ભેદ છે સામાન્યના બે પ્રકાર છે. વિશેષના અનંત પ્રકાર છે. સમવાય એકજ પ્રકારનો છે ભાવ પદાર્થો છે. અભાવ નિષેધમુખ્ય પ્રમાણુવડે ગમ્ય છે અને તેના બે પ્રકાર છે.

વૈશેષિક શાસ્ત્રનું સ્વરૂપ કોષ્ટક ૨ જું.

મતભેદકર્તા	આ શાસ્ત્રના કર્તા કૃણાદમુનિ અને ભાષ્યકાર પ્રશસ્ત- પાદ છે અને મતભેદ કર્તા પ્રશસ્તપાદ તથા ઉદય- નાચાર્યાદિ છે
જીવાત્મા દૃશ્ય	નાના, વિભુ, સુખદુઃખાદિ માન, જડ, એક નિત્યજ્ઞાનગુણાદિમાન, વિભુ, સર્વજ્ઞ સર્વ- શક્તિમાન,
જગત્	પરમાણુ કાર્ય અને અનિત્ય અને ઉદયનાદિના મતે પરમાણુઓથી આરબ્ધ અનિત્ય.
પ્રમાણ ચ્યાતિ	પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, શબ્દ અન્યથા ખ્યાતિ
વાદ	આરભવાદ
કારણવાદ	સત્ કારણવાદ
કાર્યવાદ	અસત્કાર્યવાદ
જગત્કારણ મોક્ષ	પરમાણુ એકવિશ દુઃખની નિવૃત્તિ

સાંખ્યદર્શન.

આ સાંખ્યશાસ્ત્ર કુપિલ ભગવાને રચ્યું છે. શાસ્ત્રના છ અધ્યાય છે. વૈશેષિક દર્શનમાં :સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જે પદાર્થ વિભાગ કરવામાં આવ્યો છે, તે જોઈએ તેવો સૂક્ષ્મ નથી. જે પરમાણુઓ મળીને એક દ્વ્યણુક થાય છે તેથી સિદ્ધ થાય છે કે તે પરમાણુઓ સાવચવ છે. જે પરમાણુઓ નિરવચવ હોય તો જે પરમાણુઓ મળીને દ્વ્યણુકરૂપ મોટું પરિમાણ બની શકે નહીં, અને જે પરમાણુઓ મળવાથી દ્વ્યણુકરૂપ મોટું પરિમાણ તો સ્વીકારવામાં આવે છે વાસ્તે તે બંને પરમાણુઓનો સંયોગ તેમના એક દેશમાં થાય છે એમ સ્વીકાર કરવો પડશે, તેથી તેઓ નિરવચવ નથી, પણ સાવચવજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. જે સાવચવ હોય તે કાર્ય હોતું જોઈએ, તેથી તે પરમાણુઓ તન્માત્રાતું કાર્ય છે. એ તન્માત્રાઓતું કારણ અહંકાર, અહંકારતું કારણ મહતત્ત્વ અને મહત્ત્વતું કારણ પ્રધાન છે. તે પ્રધાન નિત્ય છે. પરમાણુઓને જે પૂર્વ દર્શનમાં નિત્ય કહેવામાં આવ્યાં છે તે તેમનાં કાર્યો જે ઘટપટાદિ છે તેમનાથી વિશેષ કાળ રહેનારાં છે જેથી માણસોથી વિશેષ સમય જીવનારા જેમ દેવતાઓ અમર કહેવાય છે તેમ તેઓને નિત્ય કહ્યાં છે. આત્માથી અળગા બીજા ઘણા પદાર્થોને નિત્ય માનવા કરતાં આત્મા (પુરૂષ) અને પ્રધાનને નિત્ય માનવામાં લાઘવ છે. તેમાં પુરૂષ અસંગ છે, વ્યાપક છે, નાના છે, અપરિણામિ નિત્ય છે, ચેતન છે અને લોકતા છે અને પ્રધાન એક છે, વ્યાપક છે, પરિણામી નિત્ય છે ને જડ છે. પ્રકૃતિ રૂપ પ્રધાનમાંથી મહતત્ત્વ, મહતત્ત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા તથા મન સહિત એકાદશ ઈન્દ્રિયો, પાંચ તન્માત્રાઓમાંથી પાંચ ભૂતો અને પાંચ ભૂતોમાંથી સર્વ ભૌતિક પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. ત્રીજા વૈરાગ્ય વિના પુરૂષ અને પ્રયત્નવિના પ્રકૃતિ પુરૂષનો બિવેક થતો

નથી. અને પ્રકૃતિ તથા પુરૂષના વિવેક વિના કેવલ્ય એ-
ટલે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો ઐકાંતિક તથા આત્યંતિક
અભાવ થતો નથી. શ્રી ઇશ્વરનું ઐશ્વર્ય તથા કાંઈક સાં-
ભળી રાગી સાધકો તે ઇશ્વરના ઐશ્વર્યમાં અનુરાગ પામી
વૈરાગને સંપાદન કરી શકે નહીં અને પ્રમાદી સાધકો શ્રી
ઇશ્વર કૃષ્ણાણુ છે તે આપણે પુરૂષ પ્રયત્ન નહીં કરીએ
તોપણ આપણા પર અનુગ્રહ કરી આપણને કેવલ્યનું પ્રદાન
કરશે એમ સમજી કર્ત્તવ્યથી વિમુખ થાય એમ સમજી
તથા પ્રધાનપણે તત્ત્વવિચાર કરનારાં શાસ્ત્રમાં વિરોધ ન
આવવાથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનો અંગીકાર કર્યો નથી
જેમ હૃદયમાંથી તેના પરિણામરૂપે દહીં થાય છે તેમ પ્રકૃ-
તિના પરિણામરૂપ આ અખિલ વિશ્વ છે. એ પ્રકારે આ
દર્શનમાં તથા યોગદર્શનમાં સ્વીકાર કરેલો છે તેથી એ
ઉભય શાસ્ત્રનો પરિણામવાદ કહેવાય છે. કાર્ય ઉત્પન્ન થયા.
પહેલાં પોતાના કારણમાં તે અપ્રગટપણે વિદ્યમાન હોય
એમ સાંખ્ય, યોગ અને ઉત્તરમીમાંસા-વેદાન્ત માને છે,
તેથી આ શાસ્ત્રોના વાદને સત્કાર્યવાદ પણ કેટલાક કહે છે.
મનને જો આણુ પરિમાણુ માનવામાં આવે તો શરીરમાં
એ સ્થળે થતી વેદનાનું એક કાળમાં જ્ઞાન થઈ શકે નહીં
તેથી તેને આ શાસ્ત્રમાં તેવું નહીં માનતાં શરીર પરિમાણુ
માનવામાં આવ્યું છે. પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્ય સુખ,
દુઃખ અને મોહરૂપ છે. અવિવેકી પુરૂષોના લોગ વાસ્તે
વિષયોરૂપે અને વિવેકી પુરૂષોના મોક્ષ માટે વિવેકરૂપે
પ્રકૃતિ પરિણામ પામે છે, બુદ્ધિ કર્તા છે, અને પુરૂષ
વિવેકના અભાવે સુખદુઃખનો લોકતા છે. આ શાસ્ત્ર વિચાર
પ્રધાન છે તેથી તેમાં સાધનોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે
અને તત્ત્વાદિનો વિચાર વિસ્તારથી ખાસ કરવામાં આવ્યો છે.

યોગદર્શન.

શ્રી યોગદર્શનના કર્તા ભગવાન પતંજલિ છે. આ
દર્શનના ચાર પાદ છે. ઘણે અંશે સાંખ્યદર્શનની પ્રક્રિ-

યાનો આ દર્શનમાં અંગીકાર છે, માત્ર ચિત્ત નિરોધ અને તેના ઉપાયોનું વિશેષ નિરૂપણ કરતાં કેટલીક વિશેષતા દેખાડવામાં આવી છે. વિશ્વની ઉત્પત્તિમાં પ્રકૃતિ, પ્રકૃતિ-વિકૃતિ, અને વિકૃતિ એમ વિભાગ કરી ચોવીશ જડ તત્ત્વોની સાંખ્યની પેઠે ગણના કરવામાં આવી છે. મૂળ પ્રકૃતિ કે પ્રધાન પ્રકૃતિ—ઉપાદાન કારણ—છે, કોઈની વિકૃતિ—કાર્ય નથી મહત્ત્વ અહંકાર ને પાંચ તન્માત્રા એ સાત પ્રકૃતિ વિકૃતિ છે. તેની સમજ આ પ્રકારે છે કે—

મહત્ત્વ એ અહંકાર તથા પાંચ તન્માત્રાઓની પ્રકૃતિ છે, અને પ્રધાનની વિકૃતિ છે, તથા અહંકાર એ અગ્નિઆર ઇન્દ્રિયોની અને પાંચ તન્માત્રા એ પાંચ ભૂતોની પ્રકૃતિ છે, અને મહત્ત્વની વિકૃતિ છે. અગ્નિઆર ઇન્દ્રિયો અને પાંચ ભૂતો એ સોળ કોઈની પ્રકૃતિ નથી પરંતુ અહંકાર ને પાંચ તન્માત્રાઓની વિકૃતિજ છે. પાંચ ભૂતોમાંથી જે ભૌતિક દેહ નિપજે છે તે તત્ત્વરૂપ નથી વાસ્તે પાંચ ભૂતોને તેમની પ્રકૃતિરૂપ ગણવામાં આવતાં નથી, એક એક પુરૂષને સમગ્ર પ્રકૃતિનો પ્રેરક માનવો એ યોગ્ય નથી, મુક્ત પુરૂષ અસંગ છે. તેથી તેમાં પ્રેરકપણું સંભવતું નથી અને બદ્ધ પુરૂષ અસમર્થ હોવાથી તેમાં પણ સંભવે નહિ. પરિશેષથી કોઈ સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાનજ સર્વ પ્રકૃતિનો પ્રેરક માનવો યોગ્ય છે અને તેજ ઇશ્વર છે.

શ્રીઇશ્વરનું ચિત્ત ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ને ઐશ્વર્યની પરાકાષ્ઠાથી યુક્ત હોય છે. સર્ગાતે તે ચિત્તનો જ્યારે ઇશ્વર ત્યાગ કરે છે ત્યારે નવા સર્ગમાં આ ચિત્ત લોકસમૂહના ઉપકાર માટે ફરીથી મને પ્રાપ્ત થાઓ એવો સંકલ્પ કરીને તે ચિત્તને તજે છે, ને તે ચિત્ત તેમના સંકલ્પ અનુસાર તેમને નવા સર્ગમાં આવી મળે છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને આગમ આ ત્રણ પ્રમાણોનો અંગીકાર સાંખ્ય-દર્શનમાં કરેલો છે અને યોગદર્શનમાં પણ તથા પ્રકારેજ છે. પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એમ બેજ પ્રમાણોથીજ સર્વ સ્થુલ વ્યવહારનો નિર્વાહ થઈ શકતો નથી તો પછી અ-

તિન્દ્રિય વિષયોનું જ્ઞાન તેઓથી કેમ થઈ શકે અર્થાત નજ થઈ શકે તેથી આત્મપુરૂષોનાં વચનોરૂપ આગમ પ્રમાણ પણ માનવું જોઈએ એમ સાંખ્ય તથા યોગમાં કહ્યું છે. સાંખ્ય અને યોગમાં પ્રકૃતિ પુરૂષનો અવિવેક તે બંધનો હેતુ છે. આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં હુ જો છે તે સાંખ્યમતે બંધરૂપ છે અને યોગને મતે તો પ્રકૃતિ પુરૂષના સંયોગથી સંભવ પામતા અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશ તે બંધ છે. સાંખ્ય તથા યોગમાં ન્યાયવૈશેષિકથી મન ઇન્દ્રિય અને આત્માની મધ્યે અહંકાર તથા ચિત્ત એ બે તત્ત્વ સ્વીકાર્યા છે, અને બાહ્યજ્ઞાન, ઇચ્છા, અને રાગાદિ ધર્મે આત્માના નહિ, પણ ચિત્તના છે, એમ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે, અને ચિત્તને લઇનેજ આત્મામાં જ્ઞાતાપણું અને દ્રષ્ટાપણું ઉપચારથીજ સ્વીકારી શકાય છે. આ દર્શનમાં તત્ત્વોનો વિચાર સક્ષેપમાં કર્યો છે અને પ્રધાનપણે સાધનોનો વિચાર કર્યો છે. સાધનોનું જેવું જ્ઞાન આ દર્શનની થાય છે તેવું જ્ઞાન બીજાં દર્શનોથી થતું નથી. સાધનોનું પ્રતિપાદન આ શાસ્ત્રમાં છે તેથી સાધનોને સંકળ કરનાર ઇશ્વર તત્ત્વનો અંગીકાર આ શાસ્ત્રમાં કરવામાં આવ્યો છે. આ શાસ્ત્ર પણ સત્કાર્યવાદી છે અને મનને શરીર પરિમાણ માને છે.

સાંખ્યદર્શનના પદાર્થો	
પુરુષ	પ્રધાન

યોગશાસ્ત્રના પદાર્થો		
ઇશ્વર	જીવ	પ્રધાન

પૂર્વમીમાંસાદર્શન.

જૈમિનિશ્રુતિએ પૂર્વમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે તેના બાર અધ્યાયને સાઠ પાદો છે, તેમાં વેદોત્તુ પરમ પ્રામાણ્ય તથા યાગાદિતું નિરૂપણ છે. જ્ઞાનના પરોક્ષ અને અપરોક્ષ એવા બે પ્રકાર છે તો પરોક્ષને અપરોક્ષ કરનાર કોઈ અલૌકિક સાધન હોતું જોઈએ. તે સાધન સ્વત પ્રમાણ અપૌરુષેય અનાદિ ને અનંત વેદ છે તે બાધરહિત યથાર્થ અતીન્દ્રિય જ્ઞાન ઉપજાવે છે, જેને અનુભવ અને અનુમાનાદિ અનુસરે છે. વેદની આજ્ઞાઓત્તુ સર્વ તાત્પર્ય માત્ર વેદાંગોથી જણાઈ શકતું નથી. તેથી વેદાંગોથી જે નિર્ણય થતો નથી તે નિર્ણય પૂર્વમીમાંસા કરે છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણુ પ્રધાન છે અને વ્યવહારની સિદ્ધિ માટે તથા શબ્દપ્રમાણુની સત્યતા સામાન્ય અધિકારીઓને જણાવવા માટે તદ્દનુદ્ધત પ્રત્યક્ષ અનુમાન, ઉપમાન અર્થાપત્તિ તથા અનુપલબ્ધિ એ પ્રમાણો પણ માનવામાં આવે છે. શ્રદ્ધા-પૂર્વક યથાવિધિ વૈદિકકર્મો કરવાથી સર્વપ્રાણીપર હયા, સર્વભૂતોપર ક્ષમા, અનસૂયા, શૌચ, અનાયાસ, માંગલ્ય અકૃપણતા ને અસ્પૃહા એ આત્મગુણોની ઉત્પત્તિ તથા સ્થિરતા થઈ સ્વર્ગ પ્રતિબંધક પાપ સંસ્કારની નિવૃત્તિદ્વારા જડ ચેતન સ્વભાવવાળા પુરુષને દુઃખરહિત ઉત્તમ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણુને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપેલું હોવાથી તેનાથી ભિન્ન ઇશ્વરનો સ્વીકાર કર્યો નથી. આ શાસ્ત્રમાં પણ ન્યાય વૈશેષિકની પેઠે આરંભવાદનો અંગીકાર છે.

ઉત્તરમીમાંસાદર્શન.

બાદરાયન ભગવાને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે. તેના ચાર અધ્યાય છે અને પ્રત્યેક અધ્યાયમાં ચાર ચાર પાદ છે. આ દર્શનમાં પણ શ્રુતિને પરમ પ્રમાણરૂપ માનવામાં આવે છે અને સ્મૃતિઓ તથા પુરાણોનાં વચ-

મોની ને લોકિક અનુભવાદિની શ્રુતિ અનુકૂળ વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, કર્મનું ફળ સ્વર્ગ વિનાશી છે એમ સિદ્ધકરી, જ્ઞાનનું ફળ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા મોક્ષ છે તે નિત્ય છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે. વૈદકકર્માનુષ્ઠાનથી આત્મામાં જે ગુણો ઉપજવાનું પૂર્વમીમાંસામાં કહ્યું છે તે ગુણો આત્મામાં ઉપજતા નથી પણ વિહિત નિષ્કામ કર્માનુષ્ઠાનથી અંત કરણમાં સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી તે ગુણો અંત કરણમાં ઉપજે છે એમ જાણવું. આત્મા તો સર્વદા સન્નિધદાનંદ સ્વભાવવાળોજ છે. સર્વ શ્રુતિ વચનો સાક્ષાત્ વા પરંપરાવડે બ્રહ્મપ્રાપ્તિના ઉપાયોનુંજ બોધન કરે છે માયા વિશિષ્ટ ચેતન ઇશ્વર છે તે જીવોનાં કર્મો ફલ દેવાને સમુખ થાય ત્યારે જીવોનાં પૂર્વ કલ્પના કર્માનુસાર કાર્ણ્યથી જગત્ રચે છે. અવિદ્યા વિશિષ્ટ ચેતન જીવ છે. અવિદ્યાને વશ વર્તનારા જીવો અસંખ્ય છે. પાપ સંસ્કારો તથા ચાંચલ્ય દોષ જેના અંત કરણમાં ન હોય એવો પુરૂષ વિવેકાદી નવ સાધનવડે મોક્ષ સપાદન કરી શકે છે. મોક્ષ નવો ઉત્પન્ન થતો નથી કિંતુ નિત્યપ્રાપ્ત મોક્ષની શાસ્ત્ર અને આચાર્ય અનાદિ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા પ્રાપ્તિ કરાવે છે. પૂર્વમીમાંસા પ્રમાણે આ દર્શનમાં પણ છ પ્રમાણો અંગિકાર કરવામાં આવ્યાં છે. આ શાસ્ત્ર વિવર્તવાદ (એક બ્રહ્મમાં આ સર્વ કલ્પિત છે એવો વાદ) સ્વીકારે છે અને અંત કરણને શરીર પરિમાણ અંગિકાર કરે છે.

શરીરને આત્મા માનનાર ચાર્વાક અને પામર પુરૂષોના વિચારનું પ્રધાનપણે ખંડન થાય અને સામાન્ય જનોને પણ શરીરથી ભિન્ન આત્મા છે એમ સમજાય, તથા સોળ પદાર્થોના વિચારદ્વારા ભુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા થઇ મોક્ષાદિનું સ્વરૂપ પણ સુગમતાથી સમજાય એવી ન્યાય-દર્શનની રચના છે. હુ ખ પ્રાણિમાત્રને અપ્રિય છે, તેથી તેના અભાવને ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, ને યોગ એ દર્શ-

નોમાં મોક્ષ માનેલ છે. પ્રાકૃતજનોને વિષયસુખથી ભિન્ન આત્માનું નિરુપાધિક પરમાનંદસ્વરૂપ સમજાય નહિ, તેથી સામાન્ય અધિકારીઓ માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ મોક્ષના સ્વરૂપમાં તે દર્શનોએ પ્રકટપણે સ્વીકારી નથી, હુ ખને અભાવ થવાથી આત્માનું સ્વરૂપ અવશેષ રહે છે, ને તે હુઃખાભાવરૂપ તથા પરમાનંદરૂપ છે એટલે એકના કથનથી અન્યનું પણ ગણિતરીતે કથન થઇ જાય છે. પૂર્વમીમાં-સકો મોક્ષમાં કેવલ આનંદ માને છે. આનંદ અને હુ ખને સદ્ભાવ એકજ અધિકરણમાં એક કાલે સંભવી શકે નહિ તેથી આનંદના સદ્ભાવનાં કથનથી હુ ખાભાવનો પણ મોક્ષમાં તેમને સ્વીકાર છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. કાર્યની નિવૃત્તિ કારણની નિવૃત્તિથી થાય છે. તેથી હુ ખોની અત્યંત નિવૃત્તિ શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિ પુણ્યપાપની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, પુણ્ય પાપની અત્યંત નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિ અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલ જ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય.

અને ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અને અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ તેના વિરોધી સ્વરૂપ જ્ઞાનથી થાય છે એવી રીતે અજ્ઞાન એ સર્વ હુઃખોનું મૂલ છે તેથી કાર્ય સહિત અજ્ઞાનની ઔકાંતિક ને આત્યંતિકનિવૃત્તિને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિને વેદાંતમાં મોક્ષ કહેલ છે. શરીરના સદ્ભાવથી તથા ઇન્દ્રીયોને વિષયોના સંયોગથી હુઃખ ઉત્પન્ન થવાનું સામાન્ય બુદ્ધિવાળાના અનુભવમાં આવે છે તેથી એકવીશ પ્રકારનાં હુ ખોનો તત્ત્વજ્ઞાનથી અત્યંત ઉચ્છેદ થાય તેને ન્યાય વૈશેષિક દર્શનમાં મોક્ષ માનેલો છે. સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, ને ઉત્તરમીમાંસામાં ન્યાય વૈશેષિકમાં સ્વીકારેલા હુઃખના એકવીશ પ્રકાર સ્થૂલ બુદ્ધિવાળા માટે છે એમ ગણી આ-

ધ્યાત્મિક આધિભૌતિકને આધિદૈવિક એમ દુ બના ત્રણ પ્રકાર ગણવામાં આવ્યા છે. જવરાદિથી તથા ક્ષુધા તૃષાદિથી જે પીડા થાય તે આધ્યાત્મિક દુ ખ કહેવાય છે. ચોર સિંહને સર્પાદિથી જે પીડા થાય તે આધિભૌતિક દુ ખ કહેવાય છે ને અતિ વૃષ્ટિ તથા અનાવૃષ્ટિ આદિથી જે પીડા થાય તે આધિદૈવિક દુ ખ કહેવાય છે અને એ ત્રિ-વિધ દુઃખ મોક્ષમાં હોતાં નથી એમ તેમનો સ્વીકાર છે.

ષોડશ પદાર્થોનું ઉદ્દેશ લક્ષણ અને પરિક્ષાએ યથાર્થ જ્ઞાન થયે આત્મા શરીરાદિથી ભિન્ન છે એમ સમજવારૂપ તત્ત્વજ્ઞાનવડે બ્રાંતિજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ મોક્ષ મળે છે એમ ન્યાયદર્શનમાં કહ્યું છે તેથી ષોડશ પદાર્થોનું યથાર્થ જ્ઞાન સંપાદન કરી તત્ત્વજ્ઞાન મેળવવું તે ન્યાયને મતે મોક્ષ સાધન છે. વૈશેષિકમાં ન્યાયોક્ત સોળ પદાર્થોનો સાતપદાર્થોમાં સમાવેશ કર્યો છે તેથી તેને મતે સાત પદાર્થોનાં વાસ્તવિક જ્ઞાનવડે આત્માનું અન્ય પદાર્થોથી ભિન્નપણું સમજવારૂપ તત્ત્વજ્ઞાન થાય છે ને તેથી તેને મતે પણ તત્ત્વજ્ઞાનજ મોક્ષનું સાધન છે. સાંખ્યયોગમાં એ સાત પદાર્થોનો પ્રકૃતિ અને પુરૂષ એ બે પદાર્થોમાં સમાવેશ કર્યો છે. સર્વ જડ પદાર્થો પ્રકૃતિની અંતરગત ગણ્યા છે અને પુરૂષો ચૈતન્યરૂપ માન્યા છે તેથી સાંખ્ય અને યોગને મતે પ્રકૃતિ અને પુરૂષનો યથાર્થ વિવેકથવારૂપ તત્ત્વજ્ઞાનથી મોક્ષ મળે છે એમ સ્વીકારવામાં આવેલું છે માટે એ શાસ્ત્રોને મતે એવું તત્ત્વજ્ઞાન મોક્ષનું-કૈવલ્યનું સાધન ગણાય છે. પૂર્વમીમાંસાને મતે દુઃખનો સંબંધ તે બંધ અને આનંદમય સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ તે મોક્ષ છે. એવા મોક્ષનું સાધન પ્રમાણુ શિરોમણિ વેદે વિધાન કરેલાં કર્મો છે. એ કર્મો બે નિષ્કામ બુદ્ધિથી કરવામાં આવે તો તેથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે અને તેથી પરિણામે ઉત્તરમીમાંસામાં કહેલો મોક્ષ મેળવી શકાય છે. ઉત્તરમીમાંસા એક બ્રહ્મતત્ત્વનોજ અંગીકાર કરે છે ને

જડને તેમાં કલ્પિત માને છે. તેથી તે શાસ્ત્રને મતે બ્રહ્મ રૂપે સ્થિત થવારૂપ મોક્ષનું સાધન વિવેકાદિ નવ સાધનો-દ્વારા ઉત્પન્ન થતું બ્રહ્મ ને આત્માનાં એકપણાના અનુભવરૂપ તત્ત્વજ્ઞાન છે.

જીવાત્મા જડ, વ્યાપક, નાના, ને નિત્ય છે, મનનો ને જીવાત્માનો સંયોગ થવાથી જીવાત્મામાં સુખાદિ ચૈદ્ગુણો ઉપજે છે એમ ન્યાય વૈશેષિક દર્શનનું માનવું છે. સાધારણ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોને સુષુપ્તિમાં અજ્ઞાનાવૃત ગૂઢ ચેતન પ્રતીત થાય નહીં ને સ્વપ્નમાં જાગૃતમાં જીવાત્મા મનના સંયોગથી જ્ઞાનવાળો પ્રતીત થાય તેથી તે દર્શનોમાં પૂર્વોક્ત રીતે જીવાત્માનું જડ સ્વરૂપ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે. જે જે વસ્તુ જડ હોય છે તે તે વસ્તુ વિકારી તથા વિનાશી હોય છે એ નિયમ પ્રમાણે આત્મા જો જડ હોય તો તે પણ વિકારી તથા વિનાશી સિદ્ધ થશે, અવિકારી-તથા નિત્ય નહિ સિદ્ધ થાય એમ ન્યાય વૈશેષિકે કહેલાં આત્માના જડ સ્વરૂપમાં શંકા થવા સંભવ છે. તેથી તે શંકાના સમાધાનમાં સાંખ્યદર્શન તથા યોગદર્શનમાં આત્મા ચૈતન્યરૂપ છે એમ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, સુખદુઃખાદિ ચેતનરૂપ આત્માના ધર્મો નથી કિંતુ ચિત્તના ધર્મો છે એમ સાંખ્ય યોગમાં સ્વીકારેલું છે. એ દર્શનોને મતે પુરૂષ ઘણા, વ્યાપક, ચેતન, ને નિત્ય છે. તેમાં સાંખ્યદર્શન બુદ્ધિને કર્તા અને આત્માને અવિવેકથી ભોક્તા માને છે, અને યોગદર્શન અવિવેકથી પુરૂષને કર્તા ભોક્તા માને છે. જો આત્મા કેવલ ચેતનરૂપ હોયતો તેમાં કર્તા ભોક્તાપણું સંભવે નહિ. તથા “હું જડ થઈને સૂતો હૂં” એવી જાગૃતમાં થતી સુષુપ્તિકાલની જડતાની સ્મૃતિ પણ સંભવરહિત થાય, તેથી પૂર્વમીમાંસા આત્મા જડ ચેતનરૂપ તથા કર્તા ભોક્તા છે ને તે નાના, વિભુ, ને નિત્ય છે, એમ પૂર્વનાં ચાર દર્શનોની પેઠે બંધમોક્ષની વ્યવસ્થા માટે સ્વીકારે છે, ઉત્તરમીમાંસા એ વિષયમાં

સૂક્ષ્મતમ વિચાર કરીને નિર્ણય કરે છે કે આત્માને જડ ચેતન ઉભયરૂપ માનવાથી સાવચવ માનવો પડે ને જે પદાર્થ સાવચવ હોય તે ઘટાદિની પેઠે વિનાશી હોય છે પણ અવિનાશી હોતો નથી તેથી નિત્ય આત્માને સાવચવ માનવો ઉચિત નથી પણ નિરવચવજ માનવો જોઈએ વળી નિરવચવ આત્મામાં જડ ચેતનરૂપ ઉભય સ્વભાવ સંભવી શકે નહિ તેથી કાંતો આત્મા જડરૂપ હોવો જોઈએ અથવા ચેતનરૂપજ હોવો જોઈએ, તેમાં આત્મા જડ છે એવો સ્વીકાર તો થઈ શકે નહિ કારણ કે તેમ અંગીકાર કરવાથી આત્મા ઘટાદિ જડ પદાર્થોની પેઠે વિનાશી સિદ્ધ થાય ને તેથી મોક્ષ ને મોક્ષનાં સાધનોનું નિરૂપણ કરનાર શાસ્ત્રો મિથ્યા થશે તેથી આત્મા કેવલ ચેતનરૂપજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. નિરવચવ એકરસ ચેતનમાં કોઈ પ્રકારની વિલક્ષણતા હોવા સંભવ નથી તેથી વ્યાપક ઘણા આત્મા માનવા નિરર્થક છે. અંત કરણ ઘણાં માનવાથી બંધ મોક્ષાદિની વ્યવસ્થા સંભવી શકે છે. કર્તાભોક્તાપણું પણ વસ્તુતાએ અંત કરણમાં છે. એવી રીતે આત્મા એક સચ્ચિદાનંદધન વ્યાપક, ને નિત્ય છે એમ ઉત્તરમીમાંસાએ ઠરાવ્યું છે. જો આત્માને અણુપરિમાણ માનીએ તો શરીરમાં એક કાલે બે અથવા વધારે સ્થાનની વેદનાનું ભાન થાય છે તેની અસંભવતા થશે અને શરીરજેવડો આત્મા માનવાથી નાના મોટા શરીરને આકારે થનારો આત્મા વિકારી માનવો પડશે. હવે જે પદાર્થ વિકારી હોય તે વિનાશી પણ હોવોજ જોઈએ એટલે આત્માને વિનાશી માનવારૂપ દોષ આવશે તેથી આત્માને ઉત્તરમીમાંસાના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વ્યાપક માનવો એ ઉચિત છે.

નિત્ય જ્ઞાનાદિ આઠ ગુણોવાળા ઇશ્વર આ જગતના સ્વતંત્ર કર્તા છે એમ ન્યાયદર્શન તથા વૈશેષિક દર્શનમાં અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે.

કર્મ પ્રમાણે જીવોની ગતિ વા વિશ્વવ્યવસ્થા માનવી વધારે ઉચિત છે. જો કર્મની અપેક્ષાવિનાજ ઇશ્વર જગતને રચતા

હોય તો ઇશ્વરમાં વિષમતા તથા કુરતાનો દોષ આવે તેથી ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ નહિ સ્વીકારતાં કેવળકર્મથીજ વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, ને લય થાય છે, એમ માનવું વધારે ઉચિત છે એમ ગણી સાંખ્યદર્શનમાં ઇશ્વરનો સ્વીકાર કર્યો નથી. સાધકને ઐશ્વર્યમોહથી વૈરાગ્યાભાવ તથા ઇશ્વરના વિશ્વાસવડે સ્વકર્ત્તવ્યમાં પ્રમાદ ન થાય એ પણ તેમના અસ્તિત્વના અનંગીકારમાં હેતું છે. કર્મ જડ છે, તેથી તે વ્યવસ્થાવાળા વિશ્વની યથાયોગ્ય રચના કરી શકે નહિ તથા જીવોને યથાયોગ્ય કર્મફળપ્રદાન કરવાનું કાર્ય પણ કરી શકે નહીં તેથી કોઈ પણ વ્યવસ્થાયુક્ત વિશ્વકરનાર તથા જીવોને તેમનાં શુભાશુભ કર્માનુસાર ફલ આપનાર ચેતન સત્તા સ્વીકારવી જોઈએ. એ ચેતન સત્તાજ ઇશ્વર છે તે અભિધા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશ, શુભાશુભ મિશ્રકર્મ, કર્મનો સુખદુઃખરૂપ વિપાક, અને વાસના એ ચારેથી ત્રણે કાલમાં રહિત છે. યોગદર્શન એવા ઇશ્વરનો પૂર્વોક્ત કારણથી સ્વીકાર કરે છે. પૂર્વમીમાંસામાં વેદથી ભિન્ન ઇશ્વરનો સ્વીકાર નથી. વેદના વચનોનેજ પરમ પ્રમાણરૂપ માની તથા કર્મનેજ ફલદાતા સમજી વિહિત કર્મમાં સાધકો નિષ્કંપ પ્રવૃત્ત થાય એ હેતુથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનો સ્વીકાર નથી. ઉત્તરમીમાંસામાં માયા-વિશિષ્ટચેતનને ઇશ્વર કહેલ છે. જડકર્મ ફલ આપવા સમર્થ નથી તેથી કર્મ ફલપ્રદાતા ઇશ્વરની સત્તા અંગીકાર કરવાની અપેક્ષા ગણી છે. એ ઇશ્વર આ દૃશ્ય થતા વિશ્વના અભિન્નનિમિત્તોપાદાનકારણ છે. તે જીવોનાં કર્માનુસાર કારણથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ આદિ કરનારા છે. ન્યાયદર્શનમાં તથા વૈશેષિકદર્શનમાં પૃથિવી, જલ, તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુઓના સંયોગથી જીવોનાં અદૃષ્ટ અને ઇશની ઇચ્છાવડે ઉત્પન્ન થતું તથા જીવોનાં અદૃષ્ટ અને ઇશ્વરની ઇચ્છાથી સંયોગનો વિયોગ થવાથી પરમાણુરૂપે સ્થિત રહેનારું આ જગત છે, ચાર ભૂતોનાં

પરમાણુઓ નિત્ય ને તેમનાં કાર્ય અનિત્ય છે. સાંખ્ય દર્શનમાં જગતના સૂક્ષ્મ કારણનો વિચાર કરી પરમાણુઓને તેમનાં કાર્યોથી વધારે સ્થાયી માન્યાં છે પણ તે સાવચવ ન હોય તો દ્વયલુકાદિ કાર્ય થઈ શકે નહિ, તેથી સાવચવ પરમાણુઓનું કોઈ અન્ય કારણ હોવું જોઈએ, તે અન્ય કારણ તન્માત્રાઓ છે એમ જણાવ્યું છે. તન્માત્રાઓનું કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહતત્ત્વ, ને મહતત્ત્વનું કારણ પ્રકૃતિ છે. એ ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિ આ વિશ્વનું ઉપાદાન કારણ છે, ને તે પુરૂષના ભોગ મોક્ષ માટે સ્વતઃ જ જગદાકાર પરિણામને પામે છે. યોગદર્શનમાં સાંખ્યની પ્રક્રિયાને બહુ અંશે માન્ય રાખી ઈશ્વરને જગતના નિમિત્તકારણરૂપે માન્યા છે. એમ માનવામાં એવું કારણ બતાવ્યું છે એક એક પુરૂષ સમગ્ર પ્રકૃતિને પરિણામ પમાડવામાં સમર્થ હોય નહિ પણ કોઈ એક કલેશાદિરહિત પુરૂષ વિશેષજ સમગ્ર પ્રકૃતિને યથાયોગ પરિણામ પમાડવામાં સમર્થ હોવો જોઈએ. પ્રકૃતિના પરિણામરૂપે આ વિશ્વ જીવોનાં કર્માનુસાર ઉપજે છે ને કર્મો જ્યારે ફલ આપવાને અશક્ત થાય ત્યારે વિપરીત ક્રમે સર્વ વિશ્વ પ્રકૃતિમાં લીન થાય છે. પૂર્વમીમાંસામાં જગતને સ્વરૂપથી અનાદિ અનંત ને પ્રવાહરૂપે સંયોગ વિયોગ વાળું માન્યું છે અને જીવોના અદૃષ્ટ તથા પરમાણુઓને આ જગતના કારણરૂપે સ્વીકારેલા છે. ઉત્તરમીમાંસામાં જગતને નામરૂપ ક્રિયાત્મક તથા માયાના પરિણામરૂપે ને ચેતનના વિવર્તરૂપે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. જીવોનાં કર્માનુસાર ઈશ્વર કારણથી આકાશાદિ જગત્ સૃજે છે ને ઈશ્વર જીવ ને જગત્ એ ત્રણેની તે તે રૂપે વ્યાવહારિક સત્તા છે એમ આ શાસ્ત્રનો મત છે.

જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પરિચિત વિષયથી આરંભ કરીને ક્રમથી અપરિચિત વિષયોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે અને અંતે તે સર્વનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે સમ-

જાવી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે, તે શિક્ષણપદ્ધતિને સંયોગીકરણની શિક્ષણપદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે અને જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પ્રથમ અપરિચિત સમગ્ર વિષયનું સામાન્ય જ્ઞાન આપી પછી તેના વિભાગોનું ક્રમથી શિક્ષણ આપતાં આપતાં અંતે પરિચિત વિષયનું શિક્ષણ આપી તે સર્વનો જે પરસ્પર સંબંધ છે તે સમજાવી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે તે શિક્ષણની પદ્ધતિને પૃથક કરણની શિક્ષણપદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે. મદ તથા મધ્યમ અધિકારિઓને સંયોગીકરણની રીતે શિક્ષણ આપવું સરલ પડે છે. અને ઉત્તમ અધિકારિઓને પૃથકકરણની પદ્ધતિથી પણ શિક્ષણ આપી શકાય છે. તત્ત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, અને ઉત્તરમીમાંસાનો ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને અંતે તે સર્વનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણી પૂર્ણ ને વ્યવસ્થિત તત્ત્વજ્ઞાન મેળવવું તે સંયોગીકરણનો રીતે તત્ત્વજ્ઞાન મેળવવું કહેવાય છે. ને તેથી જીલટી રીતે એટલે પ્રથમ ઉત્તરમીમાંસાનો અભ્યાસ કરી પછી પૂર્વપૂર્વનાં દર્શનોનો અભ્યાસ કરવો તથા છેવટે તે સર્વ દર્શનોનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણવો તે પૃથકકરણની રીતે તત્ત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવું કહેવાય છે. એ છ દર્શનોમાંનાં પ્રથમનાં ચાર દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય નથી અને છેલ્લાં બે દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય છે અર્થાત્ ન્યાય વૈશેષિક યુક્તિને પ્રધાન ગણી તદ્દનુકૂલ અનુભવ તથા શ્રુતિનો સ્વીકાર કરે છે, સાંખ્ય યોગ અનુભવને પ્રધાન ગણી તદ્દનુસાર યુક્તિશ્રુતિની વ્યવસ્થા કરે છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા શ્રુતિનેજ પ્રધાન માની તદ્દનુકૂલ તર્ક અને અનુભવને અવકાશ આપે છે.

એવી રીતે એ છ દર્શનો જ્ઞાનની સોપાન પકિતરૂપ છે. સર્વ વસ્તુઓમા આત્માજ જાણવાયોગ્ય છે કારણકે

તે પરમ પ્રેમાસ્પદ છે ને તેના શેષપણું વડે અન્યને પણ જ્ઞેયપણુંનો અવકાશ છે તેથી આત્માજી વાસ્તવિક તત્વ છે. ચાર્વાક રથુલ દેહનેજ આત્મા માને છે, કેટલાક વાદિઓ ઇન્દ્રીય, પ્રાણ, મન, વા યુદ્ધિમાંથી કોઇ એકને, આત્મા માને છે; તે સર્વ 'પૂર્વપક્ષોનું' નિરાકરણ કરી તે સર્વથી ભિન્ન જ્ઞાનાદિ ગુણુ વાળો આત્મા છે એમ તા-કિંકોએ (ન્યાય વૈશેષિક દર્શનવાળાઓએ) સિદ્ધ કર્યું છે. આત્મા ગુણુવાન નથી પણ કેવળ ચૈતન્યરૂપ છે એમ સાંખ્ય યોગ દર્શનમાં નિર્ણય કરેલો છે અને પૂર્વમીમાંસામાં જડચેતન રૂપ આત્મા છે એમ તથા ઉત્તરમીમાંસામાં અદ્વિતીય સન્નિવહાનંદ બ્રહ્મ આત્મા છે એમ સુસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે જેમ આત્મસ્વરૂપનો આ દર્શનોમાં સૂક્ષ્મવિચાર કર્યો છે તેમ મોક્ષ, મોક્ષના સાધનો, ઇશ્વર, ને જગત્ વિષે પણ ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મવિચાર આ દર્શનોમાં કરેલો છે જે ઉપર દર્શાવ્યો છે.

ન્યાય તથા વૈશેષિક એ યુક્તિપ્રધાન શાસ્ત્ર છે, સાંખ્ય ને યોગ એ અનુભવ પ્રધાન શાસ્ત્ર છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા એ શ્રુતિ વચનોનું જેમાં પ્રાધાન્ય છે એવા શાસ્ત્ર છે. સત્યજ્ઞાન સંપાદન કરવા ઇચ્છનારને શ્રુતિ અનુભવ અને યુક્તિ એ ત્રણેની આવશ્યકતા છે. કેવળ યુક્તિ મર્ગે ચાલનાથી કોઇ પણ વાતનો યથા યોગ્ય નિશ્ચય થાય નહિ ને તેથી કુતાર્કિક થવાય. એકલા અનુભવનેજ અનુસરવાથી અનુભવની મર્યાદા અલ્પ હોવાથી નાસ્તિક થઈ જવાય અને કેવલ શ્રુતિનેજ પ્રમાણુ માનવાથી સામાન્ય દૃષ્ટિએ શ્રુતિઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું પ્રતિપાદન હોવાથી ભ્રાંત થઇ જવાય, પણ એ ત્રણેના યોગથી જે નિશ્ચય થાય તે સ્વીકારવામાં આવે તો તે નિશ્ચય નિર્દોષ હોવાથી તે વડે વાસ્તવિક જ્ઞાન સંપાદન કરી શકાય. એક છાબડામાં તોલ (વજન) ને બીજા છાબડામાં ધૂતાદિ તોળવાની વસ્તુ હોય તે બંને છાબડા સરખાં રહે, ને મધ્યમાંનો કાંટો પણ સમાન રહે તો તે ધૂતાદિ પદાર્થ

તોલમાં પૂરો છે એમ નિશ્ચય થાય છે તેમ શ્રુતિ સુક્તિ ને અનુભવથી જે વાતનો નિશ્ચય થાય છે તે વાત યથાર્થ હોય છે એમ વિદ્વાનોનો નિશ્ચય છે.

આ દર્શનોનો ક્રમ ણીજી રીતે પણ સમજાવી શકાય તે આ રીતે—પૂર્વમીમાંસા સકામ જીવોને સકામ કર્મોનો ને સુસુક્ષ્મ જીવોને ચિત્તશુદ્ધિના હેતુરૂપ નિષ્કામ કર્મોનો બોધ કરે છે તેથી તે શાસ્ત્ર કર્મકાંડે પ્રધાન છે. યોગ દર્શન સાક્ષાત્ વા પરંપરા વડે ચિત્તની સ્થિરતાના ઉપાયો-રૂપ ઉપાસનાનું નિરૂપણ કરે છે તેથી તે દર્શન ઉપા-સના કાંડે પ્રધાન છે અને ન્યાયવૈશેષિક સાંખ્ય ને ઉત્તર મીમાંસા એ ચાર દર્શનોમાંનાં પ્રથમનાં બે દર્શનોનો ઉપયોગ મનનમાં, ત્રીજા દર્શનનો ઉપયોગ ત્વંપદના અર્થના શોધનમાં ને ચોથા દર્શનનો ઉપયોગ તત્ત્વજ્ઞાનપૂર્વક મોક્ષમા હોવાથી એ ચાર દર્શનો જ્ઞાનકાંડે પ્રધાન છે. એવી રીતે કર્મ ઉપાપના ને જ્ઞાન એ વેદના ત્રણ કાંડનું નિરૂપણ કરનારા છ દર્શનો છે. તેઓનું યથાયોગ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી તથા તદનુકૂલ પ્રવૃત્તિ કરવાથી સર્વ કર્તવ્યના પારને પામી મનુષ્ય નિરવધિ શાંતિનો અનુભવ કરે છે એવી રીતે ન્યાયાદિક દર્શનોનો પરસ્પરમાં વિરોધ નથી પણ અવિરોધ છે.

આ પ્રમાણે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તમાં પણ અજ્ઞાતવાદ, અ-નિર્વચનીયવાદ, આભાસવાદ, બિંબપ્રતિબિંબવાદ, છાયાવાદ આદિવાદ છે તથા રામાનુજ, વલ્લભ, મધ્વાચાર્ય આદિ અનેક મતો છે તથા પુરાણો ઉપપુરાણો વિગેરે અનેક શાસ્ત્રો છે અને આ તમામ શાસ્ત્રો પોતપોતાની કક્ષામાં સત્યરૂપે ચળકે છે અને અધિકાર પરત્વે તેઓનું પણ મો-ક્ષમાં પ્રયોજન છે. વેદવિરુદ્ધ અનેક મતોમાં પણ કેટલુંક વેદને અનુકૂળ પણ હોય છે જેથી વિદ્વાનોનું પોતાનો અ-ધિકાર તપાસી કોઈપણ મંતવ્ય સ્વીકારવારૂપ કર્તવ્ય છે પરંતુ ખંડનમાં પ્રયોજન નથી.

पूर्वमीमांसा तथा उत्तरमीमांसानुं स्वरूप.

विषय.	जैमिनिकृत पूर्वमीमांसा शास्त्र तेना भाष्यकार शबर स्वामी		वेदव्याख्यकृत उत्तर मीमांसा- शास्त्र तेना भाष्यकार शकराचार्य.	
मतभेदकर्ता	प्रभाकर	भट्ट	शकराचार्य	वाचस्पति आदि.
जीवात्मा	प्रति शरीर भिन्न, नित्य, ज्ञानशक्ति- मान्, कर्ता, भोक्ता	प्रभाकर म- तनी जेम	एक, अविद्यो पाधि, विभु	नाना तथा अविद्योपाधि.
ईश्वर	कर्म	कर्म	एक, विभु, तथा कल्पित मायो पाधि	शकरमतनी जेम
जगत्	परिणामिनित्य	परिणामिनित्य	अज्ञान परि- णाम तथा चेतनविवर्त	शकरमतनी जेम
प्रमाण	पांच ५	छ ६	व्यवहारमा ६ छ	शकरनी जेम
ख्याति	अख्याति	सत्ख्याति	अनिर्वचनीय ख्याति	अनिर्वचनीय ख्याति
वाद	परिणाम	परिणाम	विवर्त वशिष्ट मतस्था अजात वाद छे	विवर्त
कारणवाद	सत्	सत्	सत्	सत्
कार्यवाद	सत्	सत्	मिथ्या	मिथ्या
जगत्कारणवाद	स्वभावशक्ति	स्वभावशक्ति	मायोपाधि चेतन	मायोपाधि चेतन
मोक्ष	दुःखाभाव	दुःखाभाव	स्वरूपस्थिति	अविद्यावी निवृ- त्ति जे परमा- नन्द प्राप्ति

મત મતાન્તર કે ધર્મ ધર્મિન્તરનો વિરોધ દર્શાવી સ્વમતને ઉત્કૃષ્ટ કહેવો એ સ્વ સ્વમતની કે ધર્મની સ્થિતિ વાસ્તે છે. જેમ ભિન્ન ભિન્ન રોગોની ભિન્ન ભિન્ન દવાઓ છે અને સર્વ રોગમાં સર્વ ઔષધનો ઉપયોગ હોતો નથી તેમ ભિન્ન ભિન્ન મતવાળા રૂપિ સુનિ સજ્જન મહાત્માઓ પોત પોતાના અનુભવ તથા શક્તિ અનુસાર કહી ગયા છે જેથી સર્વ મત તથા ધર્મ સફળ છે. વાસ્તવિક રીતે સર્વ ધર્મો સ્વપ્ન કલ્પિત છે તેથી કલ્પનાની અનુસાર સત્ય છે અને પરમાર્થથી મિથ્યા છે જેથી ધર્મના વિષયોમાં રાગદ્વેષ રાખવાં એ સુજ્ઞાનું કર્તવ્ય નથી. રાગદ્વેષ એ ચિત્તમાં થાય છે અને ચિત્ત જ્યાંમુઘી મલીન હોય છે ત્યાંમુઘી નેમાં એ વિકારોનો સંભવ છે પરંતુ ચિત્ત શોધન થયા પછી જ્યારે તે ચિત્ત ચૈતન્યતાને પામે છે ત્યારે કશો પણ વિકાર તેમાં થતો નથી જેથી ચિત્તના નિરોધરૂપ યોગશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તને સમજી પુરૂષો સદાય આદર આપી તેની શુદ્ધિદ્વારા પ્રજ્ઞાજ્ઞાનદ્વારા કૈવલ્ય સિદ્ધિને પામે છે

આ જગતમાં અકૃતાર્થ પુરૂષોના પામર, વિષયી ને જ્ઞાસુ એવા ત્રણ પ્રકાર છે. શાસ્ત્ર સંસ્કારથી રહિત નિવિદ્ધ સર્વ લોગોમાં આસક્ત પુરૂષ પામર છે, કર્મકાંડ કે સકામ ઉપાસનાને પ્રતિપાદન કરનારાં શાસ્ત્રોમા અધિકારવાળો તથા આ લોક પરલોકના વિહિત લોગમાં આસક્ત તે વિષયી પુરૂષ છે, અને પરમતત્ત્વને જાણી મોક્ષની ઇચ્છાવાળો પુરૂષ જ્ઞાસુ કહેવાય છે. સાધનોના બે લેહ છે. એક પ્રેયસ ને બીજો નિઃપ્રેયસ. પ્રથમ લેહના અધિકારી પામર અને વિષયી પુરૂષ છે અને બીજાના અધિકારી જ્ઞાસુઓ છે. આ લોકના વિષયોથી આરંભીને સત્યલોક પર્યન્તના વિષયો પ્રેયસ નામ પ્રિયતર કહેવાય છે. કૃષિવાણિજ્યાદિ લૌકિક ઉદ્યોગ તથા જ્યોતિષ્ટોમાદિ વૈદિક કર્મો તે વિષયો પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો છે. નામરૂ-

પના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મ ભાવે સ્થિતિ કરવી તે શ્રેયસ કહેવાય છે તે શ્રેયસની પ્રાપ્તિનાં સાધનો વિવેકાદિ છે. નિત્યાનિત્ય વસ્તુનો વિવેક, અનિત્ય વસ્તુઓમાં રાગા-ભાવરૂપ વૈરાગ્ય, રામ, હમ, શ્રદ્ધા, ઉપરામ, સમાધાન ને તિતિક્ષા, એ છ સંપત્તિ, મોક્ષની તીવ્ર ઇચ્છારૂપ મુમુક્ષુતા, મળવિક્ષેપથી રહિત અન્ત કરણુવાળા શ્રોત્રેન્દ્રિય સંપન્ન વ્યુત્પન્ન શિષ્યના શ્રોત્ર સાથે શ્રોત્રિય અને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષે બોધાર્થે ઉચ્ચારણ કરેલાં મહાવાક્યો (જીવ બ્રહ્મના અભેદનો બોધ કરનાર વેદાન્ત વાક્યનો) સંબધ, ઉપક્રમ ઉપસંહારની એકતા અભ્યાસ અપૂર્વતા ફળ અથવાદ ને ઉપપત્તિ એ તાત્પર્યનો નિર્ણય કરનારા છ હેતુઓ સહિત શ્રોત્રિય ને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષ પાસેથી વેદાન્ત વાક્ય માંભળવા-રૂપ શ્રવણ, અદ્વૈતજ્ઞાનની સાધક અને દ્વૈતજ્ઞાનની બાધક સુક્તિઓ વડે જીવ બ્રહ્મના અભેદના ચિત્તનરૂપ મનન, જડ પદાર્થોને આકારે અત કરણુ નહીં થવા હેતાં તેને નિરતર ચેતનને આકારે પરિણામે પમાડવારૂપ નિદિધ્યાસન અને જીવ તથા ઇશ્વરના સ્વરૂપમા એ લક્ષ્ય ભાગરૂપ ચેતન છે તેને ઉપાધિ ભાગથી પૃથક કરવા ત્વંપદ તથા તત્પદનું શોધન એ નવ સાધનો શ્રેયસના છે. વિવેકશક્તિ કે રસશક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવાથી પણ નિશ્ચયસ સંપા-પાદન કરી શકાય છે. વિવેક શક્તિનો વિકાસ તત્ત્વજ્ઞાનનું પ્રતિપાદન કરનારા દર્શનોના અભ્યાસથી થાય છે અને રસ-શક્તિનો વિકાસ ભક્તિ માર્ગનું પ્રતિપાદન કરનારા પુરા-દિકના અભ્યાસથી થાય છે. વિવેક શક્તિના વિકાસમા પૂર્વેક્તિ પટશાસ્ત્રો ઉપયોગી છે. પટશાસ્ત્રને ન્યાય, સાંખ્ય અને મીમાંસા એમ ત્રણ ભાગમાં પણ વહેંચી શકાય છે, કારણ કે ન્યાય વૈશેષિકમાં બહુ ભેદ નથી, સાંખ્ય યોગમાં બહુ ભેદ નથી, અને જન્મે મીમાંસાઓમાં પણ અસાધારણુ ભિન્નતા નથી, અથાત એ બંનેમાંનું ઉત્તર દર્શન પૂર્વ દર્શનની ઘણી ઉપયોગી પ્રક્રિયાઓનો સ્વીકાર કરે છે અને થોડો નવો ઉપદેશ કરે છે તેથી તે-

ઓ અત્યન્ત વિલક્ષણ નથી. તે ત્રણેની તો પરસ્પરમાં કાંઈક વિલક્ષણતા છે, આસ્તિક આર્યોનાં સૂક્ષ્મતમ તત્ત્વોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને આ છ દર્શન સોપાન પંક્તિરૂપ છે. વસ્તુતાએ અલેદ અને અધિકાર લેદે પૃથક ઉપદેશવાળાં એ છ દર્શનો છે. પૂર્વ દર્શનમાં ઉત્તર ઉત્તર દર્શનનું જે ખંડન જોવામાં આવે છે તે તે શાસ્ત્રના અધિકારીને તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમાં સારીરીતે સ્થિર કરવા માટે છે કારણ કે તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમાં ખરાબર સ્થિર થયાવિના ઉત્તર શાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત સાધકથી સારીરીતે સમજી શકાતો નથી. ઉત્તર ઉત્તર દર્શનમાં પૂર્વપૂર્વ દર્શનનું જે ખંડન જોવામાં આવે છે તે ખંડન વસ્તુતાએ તે દર્શનના સર્વ સિદ્ધાંતનું હોતું નથી પણ માત્ર ઉત્તર ઉત્તર દર્શન સાથે તેનો સમન્વય કરવામાટે તેની સ્થૂલ પ્રક્રિયાનો સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયામાં સમાવેશ કરેલો હોય છે, જે ખંડન જેવો દેખાય છે. આમ વિચારપૂર્વક જોતાં સર્વ દર્શનોનો એકજ સિદ્ધાન્ત છે એમ સમજાય છે. પ્રકૃતમાં યોગશાસ્ત્રની કેટલી જરૂર છે છત્યાદિ બાબત પૂર્વ કળામાં કહેવામાં આવ્યું છે જેથી આ દ્વિતીય કળામાં પોતપોતાની કક્ષામાં સર્વ વૈદિક સિદ્ધાંતોનું સત્યત્વ દર્શાવી યોગશાસ્ત્રનું પણ પરમાચિત્ય દર્શાવવામાં આવ્યું છે અને તેનો મુખ્ય ઉપયોગ સાધનોમાં છે અને જે સાધનો દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થયા પછી રાજયોગ દ્વારા જ્ઞાનમાં પ્રવેશ થતાં વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનથી અલેદતત્ત્વને પામી શકાય છે. આ પ્રમાણે યોગશાસ્ત્રની સંપૂર્ણ આવશ્યકતા હોવાથી તે યોગના પ્રકારોને દર્શાવવા આ સ્થળમાં ચતુર્વિધ યોગનું નિરૂપણ કરવામાં આવે છે. યોગ ચાર પ્રકારનો છે. એક હંયોગ, બીજો લયયોગ ત્રીજો મંત્રયોગ અને ચોથો રાજયોગ. પ્રથમ હંયોગનું સ્વરૂપ દર્શાવવામાં આવે છે.

હઠયોગ.

હઠયોગનું લક્ષણ સૂર્યચંદ્રનો યોગ એવું છે અર્થાત્ હ નામ સૂર્યનું છે અને ઠ નામ ચંદ્રમાનું છે. જે પ્રાણ ઇંડા નાડીમાં ચાલે છે તેને ચંદ્ર કહે છે અને પિંગળામાં વહન કરતા પ્રાણને સૂર્ય કહેવાય છે. જ્યારે પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસથી કુંડલિનીનું ઉત્થાન થવાથી સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ નરમ પડે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણા માં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રકારે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની જે કળા છે તેનું નામ હઠયોગ છે. વળી પ્રાણ ઉષ્ણ છે, જેથી તે સૂર્ય કહેવાય છે અને અપાન શીતળ છે તેથી ચંદ્ર કહેવાય છે. આરીતે પૂર્વોક્ત ક્રિયાથી એટલે સૂર્યચંદ્રની એકતાથી પ્રાણાયામની પણ એકતા થાય છે આપણા હૃદયમાં સૂર્યનો નિવાસ છે અને નાસિકાની અણીથી બહાર બાર આંગળ છેડું ચંદ્રનું સ્થાનક છે તેથી જ્યારે હૃદય-માંના સૂર્યનો સ્પર્શ કરી પ્રાણવાયુ બહાર આવે છે ત્યારે તે ઉષ્ણ હોય છે અને બહાર બાર આંગળ પર ચંદ્રનો સ્પર્શ કરીને તે અંદર આવે છે ત્યારે તે શીતળ હોય છે. પ્રાણ-વાયુની ઉષ્ણતા અને શીતળતાના અનુભવથી હૃદય અને નાસિકાની બહાર સૂર્યચંદ્રનું અનુમાન થાય છે તેમજ વળી આ બાબત નિર્વાણ પ્રકરણમાં શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ છે હૃદયમાં ચંદ્રનામ અપાનવાયુ જ્યારે લય લાવને પામ્યો હોય છે અને સૂર્યરૂપે નામ પ્રાણરૂપે થઈ તે બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વભાવિક આંતરકુંભક કહેવાય છે અને ચંદ્રમાના સ્થાનમાં સૂર્ય નામ પ્રાણ જ્યારે લયલાવને પામ્યો હોય છે અને જ્યાંસુધી ચંદ્રરૂપે અપાનરૂપે થઈને પાછો વળવો તે શરૂ થયો હોતો નથી ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ ઉભયપ્રકારના કુંભક-માંથી ગમે તેની અભ્યાસથી અભિવૃદ્ધિ કરવી તે પણ એક હઠયોગનીજ ક્રિયા કહેવાય છે. સ્થાન તથા ક્રિયાના ભેદ-ઉપરથી એક પ્રાણના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવે છે. જેનું

હૃદયસ્થાન છે ને ક્ષુદ્રા પિપાસારૂપ ક્રિયા છે તે વ્રાણ કહેવાય છે, જેનું શુદ્ધાસ્થાન છે ને મળમુત્રના ઉત્સર્ગરૂપ ક્રિયા છે તે અપાન કહેવાય છે, જેનું નાભિસ્થાન છે અને આધેલાં પીધેલાં અન્નજળને પચવાયોગ્ય કરવારૂપ ક્રિયા છે તે સમાન કહેવાય છે, જેનું કંઠસ્થાન છે તથા શ્વાસરૂપ ક્રિયા છે તે ઉદાન કહેવાય છે અને જેનું સર્વ શરીરસ્થાન છે ને રસમેલનરૂપ ક્રિયા છે તે વ્યાન કહેવાય છે. નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત ને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે જેના અનુક્રમે ઉદ્દગાર (ઓડકાર), નિમિષોન્મેષ, છીક, બગાસાં, અને મૃતશરીરને પુલાવવું એ પાંચ ધર્મે છે. સ્થૂલ શરીરની ગતિ સૂક્ષ્મશરીરથી થાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર ચિદ્દામાસ સહીત અપંચીકૃત પંચમહાભૂતથી બનેલાં સત્તર તત્ત્વોનું બનેલું છે. પાંચપ્રાણ, દશ ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મળી સત્તર તત્ત્વો છે, તેમાં મન, બુદ્ધિ અને પાંચ પ્રાણ એ તત્ત્વો આગળ પડતાં છે, તેમા પણ પ્રાણ પ્રધાન છે અર્થાત્ સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ દેહમાં પ્રાણ છે તે સારભૂત છે. આ પ્રાણના બળથીજ ઇન્દ્રિયોદ્ધારા અન્ત કરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિક પદાર્થોના સમીપ જાય છે અને પ્રાણુત્તી સહાય વિના અન્ત કરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) કંઈ પણ ક્રિયા કરી શકતું નથી પ્રાણના નિરોધથી અન્ત કરણનો નિરોધ થાય છે અને પ્રાણના સંચારથી અન્ત કરણનો સચાર થાય છે. વ્યદિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ કહેવાય છે. તેજસ તથા હિરણ્યગર્ભનું સ્વરૂપ જાણવા સાડું જીવ તથા ઇશ્વરના અવસ્થા ભેદથી ચાર સ્વરૂપો જાણવાની જરૂર રહે છે. શુદ્ધ કાયપર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ, શુદ્ધ કાયપરનાં પ્રતિબિંબનું પરાવર્તન, ધાતુનાં ચળકતાં પત્રાંપર, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન ચૂનો દીધેલી લીસી દિવાલ પર જેમ થાય છે તેમ બ્રહ્માનું પ્રતિબિંબ માયામાં પડે છે, તે માયોપહિત બ્રહ્માનું પરાવર્તન સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ ઉપાધિમાં અને તેનું

પાછું પરાવર્તન સમષ્ટિ સ્થૂળ ઉપાધિમાં થાય છે. માથો-માધિ ચૈતન્યને ર્શ્વર કહે છે, સમષ્ટિ સૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ કહે છે અને સમષ્ટિ સ્થૂળ ઉપાધિના અભિમાની ચૈતન્યને વિરાટ કહે છે, પ્રત્યક્ ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ અવિધામાં પડે છે તે પ્રાજ્ઞ કહેવાય છે, પ્રાજ્ઞનું વ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મોપાધિમાં પરાવર્તન તે તૈજસ અને તૈજસનું પાછું પરાવર્તન વ્યષ્ટિસ્થૂળોપાધિમાં થાય છે તે ત્રિશ્વ કહેવાય છે, આ રહસ્યનો દર્શાવનાર સાંકેતિક અક્ષર ૐ છે તેથીજ તેને શબ્દબ્રહ્મ કહેવાય છે. અ, ડ, મ, ને અમાત્ર એમ ઁકારની ચાર માત્રા છે તેમાં મનો વિશ્વ તથા વિરાટ સાથે, ડનો તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભ સાથે, મનો પ્રાજ્ઞ તથા ર્શ્વર સાથે અને અમાત્રા નો પ્રત્યક્ ચૈતન્ય તથા બ્રહ્મની સાથે અલેદ છે.

આ પ્રમાણે તથા પ્રકારનો તૈજસ ચૈતન્ય સ્થૂળશરીરની સુષુમ્ણાનાડીમાં એટલે કે બ્રહ્મરધ્રવી મૂળાધાર સુધી જનારી મેરૂદંડમાં રહેલી પ્રધાન નાડીમાં વિશેષ સત્તાથી અને સુષુમ્ણાની નાની નાની શાખાઓરૂપ નાડીઓમાં (આખા શરીરમાં) સામાન્ય સત્તાથી રહેલ છે સ્થૂળ શરીરમાં ઉક્ત પ્રકારેજે તૈજસની ક્રિયાકારક વ્યાપકતા તેજ વિશ્વ કહેવાય છે. વિશ્વની સ્થૂળ ઉપાધિનો વિરાટની સ્થૂળ ઉપાધિ સાથે વૈરાગ્યદ્વારા સંબંધ જોડી તૈજસની હિરણ્યગર્ભ સાથે એકતા કરવા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે સ્થૂળ દેહમાં જે જ્ઞાનશક્તિ તથા ક્રિયાશક્તિ છે તે ચિદાભાસ, પ્રકાશ, ઉચ્છ્વતા, વિદ્યુત ને ઔચ્છ્વક શક્તિને લીધે છે અને એ સર્વનું આધારભૂત તત્ત્વ ચિદાભાસયુક્ત પ્રાણ છે ખરું જોતા કહીએ તો ચતન્ય સહિત મુખ્ય પ્રાણ તેજ તૈજસ કહેવાય છે. બંધ સહિત જે પ્રાણાયામનો ત્રણ વરસ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો શરીરની અંદરની શિરાઓમાં જે વ્યાન નામના પ્રાણનું વ્યાપકપણું છે તેનો પ્રાણમાં નિરોધ થવા લાગે છે અને ઉદ્ધાન સહિત પ્રાણ નાભિપ્રદેશ

આગળ સમાન તથા અપાન સાથે એકત્ર થઇ કુંડલિનીનું ઉત્થાન કરે છે. જ્યારે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે ત્યારે તૈજસની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ બંધ પડે છે અને તે મેઢંડના અધોભાગમાં જે આધાર નામનું ચક્ર છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. તૈજસની બહાર પ્રવૃત્તિ કરાવનાર સાડા ત્રણ આંટાવાળી નાલિ પાસે જે સૂક્ષ્મ નાડી આવેલી છે, તેને કુંડલિની કહે છે. તે કુંડલિનીનો આકાર સર્પિણી જેવો છે, અને સ્થુળ લોગની વાસનારૂપી તેના મુખમાં ઝેર રહેલું છે. આ સ્થુળ લોગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વ સ્વરૂપ થાય છે. સુષુપ્ત્તાની મુખ્ય ગ્રંથિઓને ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે, પછી તે ત્યાંથી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં થઇ અંતે સહસ્ર દળમાં જાય છે. ચક્રનાં સ્થાન મેઢંડમાં સુષુપ્ત્તામાં સમજવાં અને પાંખડીઓ તે ચક્રના નાના તંતુઓરૂપે જાણવી જ્યારે યોગી કોઇ પણ ચક્રનું અનુસંધાન કરે છે ત્યારે પાંખડીઓની સખ્યા અનુસાર તે સાધક પુરૂષને અસાધારણ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પાંખડીઓના અક્ષર તે ઉક્ત નાડીઓના તંતુઓના અક્ષરોને મળતો આકાર જાણવો ચક્રમાના જેવો છે તે તે ચક્રમાંથી મુખ્ય સત્તાના સાંકેતિક રૂપો સમજવાં. યોગી જ્યારે ચક્રલેહ કરી સહસ્રદળમાં વસે છે ત્યારે પ્રથમ તો તેનાં તૈજસ તત્ત્વની હિરણ્યગર્ભ જોડે એકતા થાય છે અને તેને અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે તૈજસ્ સહસ્રદળમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે છે ત્યારે યોગી પુરૂષનો સ્થૂળદેહ લાકડાંની જેમ ચેષ્ટા વિનાનો થાય છે. યોગના પરિપક્વ અભ્યાસવાળો યોગી પુરૂષ આવા પ્રકારની ચેષ્ટા વિનાની સ્થિતિમાં (સમાધિમાંથી) સ્વેચ્છા અનુસાર ફરીથી પોતાના તૈજસનું વિશ્વ સાથે અનુસંધાન કરે છે અને જગદવસ્થામાં સ્થિતિ પામી શકે છે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થતાં તે યોગી પુરૂષ પ્રાણનો ઇન્દ્ર સાથે અને આત્માનો બ્રહ્મ સાથે અલેહ બ્રહ્મ.

રંધ્રમાં અનુભવે છે. શરીરની અંદરનો પવન અનેકવાર નાસિકાની બહાર બાર આંગળ ગતિ કરે છે અને એ પવનનો કેવળકુલક પ્રાણાયામ દ્વારા જ્યારે નિરોધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે યોગીને સહજ સમાધિલાભ થાય છે. એક એક આંગળ એ પવનનો નિરોધ થવાથી હળવે હળવે યોગીને અનુભવ વૃદ્ધિપુરસ્કર થતો જાય છે. ગુદાને દબાવી અપાનવાયુને ઉર્ધ્વ કરી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાદ્વારા ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ થતાં પ્રાણવાયુ જ્યારે મેરૂદંડમાં અર્થાત્ત ઘરડાની કરોડમાં રહેતી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી કંઠચક્ર તરફ જવા લાગે છે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અખંડજ્યોતિનું દર્શન થાય છે, પ્રાણોની સ્થિર ગતિ દેખાય છે, અને પ્રાણોનું ગમનાગમન ગુદાથી કંઠ પર્યન્તમાં સ્પીધું દેખાય છે, કુંડલિની ઉધી પડી જવાનો આરભ કરે છે, વાસનાઓની નિવૃત્તિ થવા લાગે છે અને શરીરનું નિર્ભળપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા માટે છે. આવા પ્રકારનાં ચિન્હો દેખાય ત્યારે એમ સમજવું કે અભ્યાસીના શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર અગીયાર આંગળનું છે. પૂર્વોક્ત ક્રિયાનો રાત દહાડો શક્તિ પ્રમાણે અભ્યાસ કર્યા કરવાથી અભ્યાસીના પાંચે પ્રાણો સુષુમ્ણામાં રહેલાં પટચક્રોનું લેહન કરવા વાસ્તે ઘરડાની કરોડમાં—મેરૂદંડમાં પ્રવેશ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. આ સમયમાં નિંદ્રાના જેવી સ્થિતિ થતાં આપું શરીર શિથિલ થઈ જાય છે અને સર્વ નાડીઓ લગભગ સ્તંભાકારે બંધી થઈ જાય છે ત્યારે અભ્યાસીમાં શાર્યાદિક ગુણોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે અને આશા તૃષ્ણા નાશ થવા માંડે છે. આમ થવા માંડે છે તે વખતે સમજવું કે અભ્યાસીના પ્રાણની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર દશ આંગળ રહેલું છે. પરમાત્મ જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી તથા શ્વાસનું અંતર આકર્ષણ કરવાથી બીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે, ને કંઈક શુદ્ધ સંકલ્પની સૃષ્ટિ

જેમાં અંતરના સંકલ્પાનુસાર બાહ્ય જગત ચાલે છે તે અનુભવાય છે. જ્યારે સ્થિતિ થાય છે ત્યારે શબ્દના ત્રણ પ્રકારથી અર્થો સમજાય છે. પ્રથમ પ્રકારનો કનિષ્ઠ અર્થ આધિભૌતિક જ્ઞાન આવે છે, મધ્યમ અર્થ આધ્યાત્મિક પ્રગટ કરે છે અને ઉત્તમ અર્થ આધિદૈવિક જ્ઞાન બતાવે છે આવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે એમ સમજવું કે યોગી-પુરૂષની શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર નવ આંગળ પર આવેલું હોય છે. ઉપર પ્રમાણે અભ્યાસ ચાલુ રહેવાથી કંઠ અને બ્રુકુટિ ચક્ર તરફ લીલો, પીળો ને ઘોળો રંગ વ્યાપેલો જેવામાં આવે છે અને ગુદા ને નાભિચક્ર ભણી રાતો ને કાળો રંગ દેખાય છે. આવો દેખાવ થવાનો હેતુ ભૂતોનાં પરમાણુઓ બદલાય છે તે છે. આમ બને છે તેની સાથે ચિત્તનો બાહ્યવેગ પણ શાંત પડતો જાય છે. આ સર્વ બનાવ શ્વાસ જ્યારે આઠ આંગળપર હોય છે ત્યારે અનુભવાય છે. પ્રાણિમાત્રમા રહેલી પ્રાણ કળારૂપ કુંડલિની જે વાસનાના આધારરૂપ છે તે દેખાય તથા પોતાના પ્રત્યેક સંકલ્પનું પરિણામ સમજી શકાય ને મસ્તકમાંથી અન્દ્રામૃત ટપકવા લાગે ત્યારે જાણવું જે અભ્યાસીનો શ્વાસ સાત આંગળપર રહેલો છે. પ્રાણ નિર્મળ થઈ જ્યારે તેની છ આંગળપર સ્થિતિ થાય છે ત્યારે સાધકને પોતાના શરીરમાં ચાદ લોકનો તથા દેવોનો અનુભવ થાય છે. શ્વાસની પાંચ આંગળપર સ્થિતિ થાય ત્યારે સાધક જે દેવનાં દર્શનની ઇચ્છા કરે તે તે દેવનાં તેને દર્શન થાય છે. મનોરાજ્યનો જય થવાથી મન વૃત્તિશુન્ય થાય છે ત્યારે તે મૌનભાવને પામે છે, મનમાંથી બાહ્ય વિષયનું સ્પુરણ બંધ થવાથી આત્માની સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે સાધકને સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ટ દેખાય છે. અને પ્રાણકળા અને ચિત્તકળા બ્રુકુટિચક્રમાં સ્થિતિ કરવા લાગે છે, આ વિષયનો બરાબર અનુભવ શ્વાસ જ્યારે ચાર આંગળપર રહે ત્યારે સાધકને થાય છે. વૃત્તિ સ્થિર

થતાં ભવિષ્યમાં જે પ્રકારનો ખનાવ ખનવાનો હોય તથા-
 પ્રકારનો સંકલ્પ સાધકના મનમાં પ્રગટ થતો અનુભવાય
 છે આ સંકલ્પદ્વારા પ્રાણિ પદાર્થનું ભવિષ્ય જાણી શકાય
 છે. જ્યારે વ્રણ આંગળ પર શ્વાસ રહે છે ત્યારે આવો અ-
 નુભવ થાય છે. પ્રાણકળા નિયમમાં આવે અને પોતાનામાં
 પરકાયા-પ્રવેશનું સામર્થ્ય પ્રગટે ત્યારે સાધકે સમજવું કે
 તેનો શ્વાસ બે આંગળ પર રહેલો છે. પ્રાણ, તૈજસ, અને
 વિશ્વરૂપ જીવ ભાવની નિવૃત્તિ તુરીયરૂપે છે. એ તુરીયરૂપ
 આત્મા અવિકારી છે. એ અવિકારી, નિરાકાર, ને નિરંજન-
 રૂપ આત્મસ્વરૂપમાં સાધકની ચિત્તવૃત્તિનું વિશેષ સ્થિર-
 પણું થવાથી શ્વાસાદિક બાહ્ય ચેતના અસ્પૃશ્ય થવા માંડવાથી
 શરીર ચેષ્ટા વિનાનું થવા લાગે છે આ સ્થિતિ શ્વાસ જ્યારે
 એક આંગળ પર રહે ત્યારે થાય છે, અને એ એક આ-
 ગળની સ્થિતિ પણ બંધ પડે તો સાધકની પ્રજ્ઞામાં
 સ્થિતિ થાય છે. અભ્યાસદ્વારા પુર્વોક્ત સંધિસ્થાનમાં કુંભક
 વિશેષ સમય રહેવાથી સાધક પોતાના તૈ સનો મનચક્રમાં
 પ્રવેશ કરાવી શકે છે. આ મનચક્રની આઠ પાંખડી છે
 અને તે પ્રત્યેક પાંખડીમાં તૈજસના નિવાસથી કેવી કેવી
 મનોવૃત્તિઓ ઉપજે છે તે બાબતનું કથન મહાશય નથુ-
 રામ શર્મા કૌશિકદ્વારા યોગકૌસ્તુભમાં જણાવે છે.



મનચક્રનું કોષ્ટક.

પાંખડીની દિશા	પાંખડીનો રંગ	પ્રત્યેક પાંખડીમા તૈજસની વિશેષ સત્તાના પ્રભાવે ઉપજતી મનોવૃત્તિઓ.
પૂર્વ	ધોળો	ધૈર્ય, ઔદાર્ય, ધર્મશુદ્ધિ, ને યશલોભ.
અગ્નિ	રાતો	પરિતાપ, દીર્ઘસૂત્રતા, નિદ્રા, આળસ્ય, ને પ્રમાદ.
દક્ષિણ	કાળો	ક્રોધ, ક્રૂરતા, દ્રેપ, ને દુષ્ટશુદ્ધિ
નૈરત્ય	નીલો (આસમાની)	સ સારાસક્તિ-શ્રીયુગવિતાદિમાં મોહ, તથા પાપ કરવાની ઇચ્છા.
પશ્ચિમ	કપિલો (બદામી)	હાસ્યવિનોદાદિરૂપ ક્રીડા
વાયવ્ય	શ્યામ (વિશેષ કાળો)	ચિંતા ને પ્રવાસેચ્છા
ઉત્તર	પીળો	ભોગાદિમા પ્રીતિ.
ધશાન	ગૌર	કૃપા, ક્ષમા, દાન, શાન્તિ ને જ્ઞાન.

ઉપર પ્રકારે આઠ પાંખડીમાંની ગૌરવર્ણની પાંખડીમાં યોગી પોતાના તૈજસનું અનુસંધાન કરી તેનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવે છે અને તેને સહસ્રદળમા લઇ જઇ સ્થિર કરે છે. ઉપર પ્રમાણે હૃદયાકાશમાં ધ્યાન કરવાથી પણ યોગીને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે અને અભ્યાસદ્વારા તે જ્ઞાન સંગીન થાય છે હૃદયમાં વૃત્તિ સ્થિર થવાથી યોગીને સૂર્ય ચંદ્ર અને મણિઓના જેવો પ્રકાશ પ્રતીત થાય છે. પછી યોગીનું ચિત્ત આત્મસ્વરૂપમાં તરંગ વિનાના મહાસાગરની જેમ શાંત તથા નિશ્ચળ રહે છે, ત્યારે તે યોગી એમ સમજે છે કે મેં ત સૂક્ષ્મતમ પરમાત્માને હવે જાણ્યા છે અને આત્મસ્વરૂપને પણ જાણ્યું છે. આ અભ્યાસના આરંભમાં પહેલાં તો નાના પ્રકારનાં રૂપો, પોતે અગાઉ કરેલાં કામો, તથા પંચભૂતના રંગો દેખાય છે. પછી અધારાં અજવા-

ળાંથી ભિન્ન પ્રકારનો ઝળઝળાને મળતો હાલતો પ્રકાશ જણાય છે. પછી વિધવિધ પ્રકારના પ્રકાશનો અનુભવ થઈ અંતે વૃત્તિ આત્મસ્વરૂપમાં વિરામે છે.

બીજો સ્થયોગ.

જે ઉપાયથી વિષયની અથવા તેા ધ્યેયાકારની વિસ્મૃતિ થાય છે તે ઉપાયરૂપ યોગને લયયોગ કહેવામાં આવે છે. આ હઠયોગમાં “ લયો વિષયવિસ્મૃતિ ” એ વચનથી લયયોગનું લક્ષણ ઉપરના જેવુંજ કહ્યું છે. પ્રાણાયામાદિક ક્રમવિનાજ શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસથી લયયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આધારથી બ્રહ્મરંધ્ર પર્યન્તમાંના ચક્રોમાંના કોઈ પણ વાંછિત ચક્રમાં અંત કરણની વૃત્તિને સ્થાપન કરવી ને દૃષ્ટિને નિમેષોન્મેષ રહીત શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપવી તે શાંભવી મુદ્રા કહેવાય છે. દૃષ્ટિ, પ્રાણ અને ચિત્તને જે બ્રહ્મમાં સ્થાપન કરી શકે છે તેજ ખરો લયયોગી છે. નાસિકાના અગ્રભાગાદિક દેશોમાં લગાડ્યા વિનાજ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર છે, રેચકાદિક પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિનાજ જેના પ્રાણવાયુનો નિરોધ છે અને વડ્ ચક્રાદિકનાં અવલંબન વગરજ જેનું ચિત્ત એકાગ્ર છે, તેજ પુરૂષ યોગી ગુરૂ અને સેવવા લાયક છે.

ત્રીજો મંત્રયોગ.

શ્વાસ હકારથી બહાર આવે છે અને સ્પષ્ટારથી પુનઃ પ્રવેશ કરે છે. “ હંસ ” “ હંસ ” એ પ્રકારનો મંત્ર આ જીવ સદા જપે છે. શ્રીગુરૂ વાક્યથી સુષુમ્ણામાં “ હંસ હંસ ” થી ઉલટો “ સોહં સોહં ” એ પ્રકારનો પ્રાપ્ત થયેલ જપ થાય છે તે મંત્રયોગ કહેવાય છે. આરોગ્ય દશામાં જીવ એક અહોરાત્રમા ૨૧૬૦૦ “ હંસ : ” ‘મંત્રનું’ સ્વાભાવિક ઉચ્ચારણ કર્યા કરે છે. શ્રી ઇશ્વરે પણ આમજ કહ્યું છે- “ હંસ ” ને ઉલટાવી “ સોહં ” મંત્ર કરી તે દ્વારા કુંડલિનીના ઉત્થાનની ભાવના કરી મૂળાધાર ચક્રમાં વૃત્તિદ્વારા અભિમાનીએ પ્રવેશ કરી ત્યાં સ્થિત શ્રીગણેશનું પૂજન કરી તેમને અહો રાત્રમાના ૬૦૦ અજપામંત્ર નિવેદન કરવા. આ રીતે ઉપરનાં ચક્રોમાં પણ કરવું. આ સર્વનો વિસ્તાર શ્રીગૃહ્યપુરાણમાં જોઈ લેવો.

ચક્રોનું કોકટ.

સ્થાન	અક્ષરો-દલ-વર્ણ	ચક્રનું નામ	દેવતા અને જપનું નિવેદન
ગુદાસ્થાન	વ, શં, ષ, સં, ચાર અ- ક્ષરો તથા ચાર દળવાળું અગ્નિના વર્ણવાળું.	આધારચક્ર.	શ્રીગણેશ. ૬૦૦
લિંગસ્થાનના મૂલમાં	બ, મ, મં, ય, રં, લં, એ છ અક્ષરવાળું છ દળવાળું સૂર્યસમાન વર્ણવાળું.	સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર.	શ્રીબ્રહ્મા ૬૦૦૦
નાભિસ્થાન	હ, ઢ, ણ, તં, થ, દ, ધ, ન, પં, ફં, એ દશ અક્ષરવાળું, દશ દળવાળું, રાતા વર્ણનું.	મણિપૂરચક્ર.	શ્રીવિષ્ણુ, ૬૦૦૦
હૃદયસ્થાન	ચ, ળ, ળ, ળ, ળ, જ, ળ, ળ, જં, ટ, ટ, એ ચાર અક્ષરો વાળું ચાર દળવાળું અને સુવર્ણસમાન વર્ણવાળું	અનાહતચક્ર	શ્રીમહાદેવ ૬૦૦૦
કંઠસ્થાન	અ, આ, ઇ, ઇ, ઊ, ઊ, ઋ, ઋ, લૂ, લૂ, ઇ, ઇ, ઔ, ઔ, અ, અ માળસ્વરવાળું, સોળ દળવાળું ચંદ્રમા જેવા વર્ણવાળું —	વિશુદ્ધચક્ર.	જીવાત્મા ૧૦૦૦
મૂળામધ્ય- સ્થાનમાં	હ, ક્ષ, એ અક્ષરવાળું, એ દળવાળું અને રાતા વર્ણવાળું —	આજ્ઞાચક્ર.	શ્રીગુરુ ૧૦૦૦
દશમા દ્વારમાં	નિરંતર સચ્ચિદાનંદજ્યોતિ- સ્સ્વરૂપ, સહસ્રદળયુક્ત અને શુદ્ધસ્ફટિક સમાન —	અજરામરચક્ર. (બ્રહ્મારધ્રચક્ર.)	જ્યાપકબ્રહ્મ ૧૦૦૦

પૂર્વોક્તપ્રકારે નિત્યપ્રતિ એકાગ્રચિત્તથી જપ સં-
 ખ્યાને અર્પણ કરનાર બ્રહ્મચર્ય'દિ સાધનસંપન્ન સાધક
 પુરૂષને નિર્વિઘ્નપણે એક કરોડ જપ પૂરા થયા પછી શ્રી
 ઈશ્વરના અનુગ્રહથી દશ પ્રકારના નાદ સાંભળવામાં આવે
 છે. તમરા જેવો, ચકલાં જેવો, ઘંટ જેવો, શંખ જેવો,
 વીણા જેવો, તાલ જેવો, વાંસળી જેવો, તબલાં જેવો,
 ભેરી જેવો અને દશમે મેઘ જેવો નાદ સંભળાય છે.
 તમરાં જેવો નાદ સાંભળતાં સર્વ અંગોમાં તમરાના ફાટ-
 વાના જેવા શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે, બીજો નાદ સાંભ-
 લતાં શરીરનાં અંગ ટુટતાં હોય તેમ થાય છે, ત્રીજો નાદ
 સાંભળતાં ચિત્તમાં ખિન્નતા થાય છે, ચોથો નાદ સાંભ-
 લતાં શિર કંપે છે, પાંચમો નાદ સાંભળતાં તાળુ ક્ષવે છે,
 છઠ્ઠો નાદ સાંભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે, સાતમો નાદ
 સાંભળતાં ગુહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. આઠમો નાદ સાં-
 ભળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ થાય છે, નવમો નાદ સાંભળતાં
 નિર્મળ દિવ્યદૃષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે,
 અને દશમે નાદ સાંભળતાં બ્રહ્માત્માની સંનિધિ થતાં
 સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે. આવી રીતે થવાથી બ્રહ્મમાં મન-
 નો વિલય થાય છે. મનનો વિલય થવાથી સર્વ સંકલ્પ
 વિકલ્પોનો લય થાય છે. સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થવાથી
 જન્મ જન્માંતરોમાં સંચય કરેલાં પુણ્ય પાપોનો નાશ
 થાય છે. પુણ્ય પાપોનો નાશ થવાથી સાધક પુરૂષ શિવ-
 રૂપ થયો છતો શક્તિના આત્મરૂપ સર્વવ્યાપક, સ્વયં-
 જ્યોતિ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિત્ય, નિરંજન ને બ્રહ્મરૂપ થઈને
 પ્રકાશે છે, અર્થાત્ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષપદમાં સ્થિત થાય છે.
 આ નાદની ચાર અવસ્થા છે. આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા,
 પરિચયાવસ્થા, અને ચોથી નિષ્પત્ત્યવસ્થા. હૃદયમાં રહેલ
 બ્રહ્મઅંશિનો લેહ થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની આ-
 રંભાવસ્થા કહેવામાં આવે છે, કંઠમાં રહેલી વિષ્ણુ અં-
 શિનું લેહન થતા જે નાદ સંભળાય તેને નાદની ઘટાવસ્થા

કહે છે, ભૂકુટિમાં રહેલ રૂદ્રઅગ્નિનું લેહન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની પરિચયાવસ્થા કહેવાય છે અને પ્રહારમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય તે નિષ્પત્યાવસ્થા કહેવાય છે. નાદનું અનુસંધાન કરવા સાડું યોગસાધકે પ્રથમ તો પોતાના હાથની બંને તર્જની આંગળીઓવડે પોતાના કાનના બંને છિદ્રોને સારી રીતે બંધ કરી શરીરમાંથી ઉઠતા નાદનું શ્રવણ કરવું જોઈએ. જ્યાંસુધી ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી તે નાદનું શ્રવણ કર્યા કરવું જોઈએ. નાદાનુસંધાનથી ચિત્તના વિક્ષેપ થોડા સમયના પ્રયત્નથી શમી જાય છે. સમુદ્રના જેવો. વરસાદની ગર્જના જેવો, મોટાં નગારાં જેવો, ઝાંઝ જેવો, પખાજ જેવો, શંખ જેવો, ઘંટ જેવો, ઘંટડી જેવો, વાંસળી જેવો, વીણા જેવો ને બ્રમર જેવો નાદ તથા ખીજ કેટલાક પ્રકારના નાદો નાદાનુસંધાન કરનાર સાધકના શ્રવણમાં આવે છે, યોગસાધકે એક નાદમાંથી ખીજ નાદમાં ને ખીજ નાદમાંથી ત્રીજા નાદમાં વા સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મનાદમાં, સૂક્ષ્મ નાદમાંથી સૂક્ષ્મતર નાદમાં, ત્યાંથી સૂક્ષ્મમાં ને ત્યાંથી સ્થૂળનાદમાં પોતાના ચિત્તને પ્રસન્નતાપૂર્વક જોડ્યા કરવું, અંતર બહારની કાંઈ પણ ચિંતા ન કરવી. અંતે નાદના અધિષ્ઠાનમાં મનને લીન કરવું જેમ કાષ્ટમાં પ્રવેશ પામેલો પ્રજ્વલિત અગ્નિ જ્વાલા રૂપનો પરિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસ તામસ વૃત્તિનો ત્યાગ કરીને સંસ્કાર શેષ સ્થિતિવાળું થાય છે, અનાહત નાદની અંતર સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્ય છે તે સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થયેલું અન્તઃકરણ પરવૈરાગ્યવડે સર્વ વૃત્તિથી રહિત સંસ્કારશેષરૂપે રહે છે. જ્યાંસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશને આકારે થયેલું છે એમ જાણવું. મનસહિત અનાહતધ્વનિ જેમાં વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે, જે નાદરૂપે શ્રવણ કરાય છે તે શક્તિ છે અને જેમાં તે શક્તિ વિલય પામે છે તે નિરાકાર આત્મા

છે. શ્રદ્ધા, પ્રેમ ને વિવેકવડે સદાકાળ નાહનું અનુસંધાન કરવામાં આવે તો પાપ સંસ્કારો નાશ પામે છે ને મન તથા પ્રાણ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં દીન થાય છે.

ચોથો રાજયોગ.

ચિત્તની અનાત્માકાર વૃત્તિઓના નિરોધને રાજયોગ કહેવામાં આવે છે. શ્રીયોગદર્શનમાં “યતંજલિ મુનિએ પણ “યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધ” (ચિત્તની પાંચઘા વૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહે છે) એ સૂત્રથી એમજ પ્રતિ પાદન કર્યું છે, રાજયોગના બે પ્રકાર છે. એક સંપ્રજ્ઞાત અને બીજો અસંપ્રજ્ઞાત ચિત્તની એકાગ્ર અવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને સંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે અને ચિત્તની નિરૂદ્ધાવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે. ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે, ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર ને નિરૂદ્ધ, જે અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક સાંસારિક લોગોમાં ભ્રમણ કરે છે તે ક્ષિપ્તઅવસ્થા છે, જે અવસ્થામાં નિદ્રા આલસ્યાદિવડે યુક્ત ચિત્ત મૂઢના જેવું કૃત્યાકૃત્યના વિચાર રહિત બની જાય છે તે મૂઢાવસ્થા છે, વિક્ષિપ્તઅવસ્થા તેનું નામ છે કે જેમાં ચિત્ત કોઈવાર ધ્યાન પરાયણ થાય છે અને પાછું તરતજ વ્યાકુળ કે વ્યગ્ર થાય છે, જે અવસ્થામાં ચિત્ત વિષયાંતરોથી પોતાની વૃત્તિઓને ખેંચી તેઓને કોઈ એક વિહિત વિષય સાથે જોડી દે છે, તે એકાગ્રઅવસ્થા, અને ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ અદરના તથા બહારના સર્વ વિષયમાં ચેષ્ટા રહિત થઈ જાય તે નિરૂદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે. પહેલી ચાર અવસ્થાઓમાં સત્ત્વગુણ, રજોગુણ, અને તમોગુણોનો સંસર્ગ રહે છે પણ પાંચમી અવસ્થામાં ગુણોના સંસ્કાર માત્ર-સૂક્ષ્માવસ્થા રહે છે. પ્રકૃતિમાંથી ઉપજેલા એ સત્ત્વાદિ ગુણોનાં સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે. -સત્ત્વગુણ નિર્મળ છે તેથી પ્રકાશક અને ઉપદ્રવરહિત છે, અભય, નિષ્કપટ-પણું, જ્ઞાનયોગ એને કર્મયોગમાં નિષ્ઠા, દાન, દમ, યશાદિ

સત્કર્મ, સ્વાધ્યાય, કાયિક વાયિક અને માનસિક એમ ત્રિવિધ સાત્વિક તપ, સરળતા, અહિંસા, સત્ય, અક્રોધ, ત્યાગ, શાન્તિ, અન્યની પાસે કોઇનું છિદ્ર ન કહેવું તે, પ્રાણી માત્રપર દયા, વિષયોમાં લોહુપાનો અભાવ, સૌમ્યપણું, અકાર્ય કરવામાં લોકલબ્ધ, ઇન્દ્રિયોની અચ-પળતા, તેજ પ્રાગલ્ભ્ય-રૂઆળ, ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રોહ અને મોટાઇનો અભાવ ઇત્યાદિ સુખવર્ધક તથા જ્ઞાનવર્ધક દેવી-શુભ વૃત્તિઓ સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. વળી સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતામાં કહ્યા મુજબ અમાનિત્વાદિ વીથ જ્ઞાનના સાધનો પણ અન્તઃકરણમાં પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. એ સત્ત્વગુણ રજસ્ તમોગુણને દબાવી જેમ જેમ વૃદ્ધિ પા-મતો જાય છે તેમ તેમ તે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવિરતિ અને અનૈશ્વર્યને કમી કરી ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય અને ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ કરે છે. પરિણામમાં દુષ્ટ ઉપજાવનારો રજોગુણ લોભ, પ્રવૃત્તિ, (લોકિક કે વૈદિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવું તે) કર્મોનો આરંભ, અશાન્તિ, આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શોષણ, અને અનમ્રતાદિને પોતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઉપજાવે છે અને આદિ અને અંતમાં મોહ ઉપજાવનારા તમોગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરૂદ્ધમતા, જડતા, પ્રમાદ, મેહ, દીનતા, ભય, નિંદ્રા, તંદ્રા, આલસ્ય, વિષાદ અને ઉન્માદાદિ પ્રભવ પામે છે. ક્ષિપ્તાદિ પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાનો અધિકાર યોગમાં નથી પરંતુ માત્ર છેદી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ અવસ્થામાં યોગ થઇ શકે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયોનો નિરોધ થાય છે એથી તેને પણ રાજયોગ કહે છે પરંતુ ખરું જોતાં રાજયોગ શબ્દનો મુખ્ય અર્થ તો અસંપ્રજ્ઞાતજ છે. સત્ત્વાદિ ગુણને લઈને ચિત્તનો સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનો છે. પ્રખ્યા-વિષય પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ ને સ્થિતિ. (પ્રખ્યા તથા

પ્રવૃત્તિનું સ્તંભન.) જ્યારે ચિત્તની બાહ્યવૃત્તિઓ નિરોધાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈને કેવળ પોતાનાજ સ્વરૂપને જીએ છે અને તેનોજ વિચાર કરે છે. કેવલ્યરૂપ મોક્ષમા માત્ર જ્ઞાન રહે છે, ને સવિકલ્પ સમાધિમાં સૌ-પાધિક જ્ઞાન રહે છે. એ સ્થિતિમાં સ્વસ્વરૂપ એજ જોય છે કારણ કે જ્યાંસુધી દ્રષ્ટા બહારના વિષયને જીએ છે ત્યાંસુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી. આ સ્થળમાં કોઈ એમ શંકા કરે કે-જેમ આંખ અન્ય પદાર્થોને દેખી શકે છે પણ પોતાનાં સ્વરૂપને જોઈ શકતી નથી તેમ દ્રષ્ટા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોવા અસમર્થ અને અન્ય પદાર્થોને જોવા સમર્થ કેમ હોઈ ન શકે ! તેનું સમાધાન આ છે કે બાહ્ય પદાર્થો દેખવામાં નેત્ર ચરતાંત્ર છે કારણ કે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થોનો જોવાબાળો જીવાત્મા દ્રષ્ટા છે, કાળા ઘોળા પીળા વિગેરે રંગના તથા ગોળ ચતુષ્કોણાદિ આકારવાળા પદાર્થો જોતાં આંખ દ્રષ્ટા ઠરે છે, આંધળી કાણી અને ટુંકી ઇત્યાદિ પ્રકારની આંખ જોતાં મન દ્રષ્ટા ઠરે છે ને કોષ, ધર્મા લોભ અને મોહ વિગેરે ધર્મવાળું મન જોતાં જીવાત્મા દ્રષ્ટા ઠરે છે. આ જીવાત્માનો જો અન્ય દ્રષ્ટા માનવામાં આવે તો અન-વસ્થા હોષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શન શક્તિ છે, એક સ્થૂળ છે ને બીજી સૂક્ષ્મ છે. સૂક્ષ્મ-દૃષ્ટિને દિવ્યદૃષ્ટિ પણ કહે છે સ્થૂળ દૃષ્ટિનાં અત્યન્ત સાહાય્યક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂળ પદાર્થોને જી-એ છે અને યોગાભ્યાસથી બનેલી સૂક્ષ્મ નામ દિવ્યદૃષ્ટિ દ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણ્વાદિ તથા પોતાના સ્વરૂપને (ચિત્તમાં પડેલા આત્માના પ્રતિબિંબને) પણ જીએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઈ શકે છે, તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ સ્વસ્વરૂપને જોઈ શકે છે. ચિત્તાનાં અત્યન્ત આંચલ્ય વડે તેમાંથી જે અનેક વૃ-ત્તિઓ ઉદ્ભવે છે તે સર્વથી આત્મા અળગો રહે છે. હું

સુખી હું, હું હુઃખી છું, હું જાડો છું, હું પાતળો છું, ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં તે તે વૃત્તિઓના ધર્મબુદ્ધિ ભાન થાય છે તે ભાન જ્ઞાન્તિજન્ય છે. જેમ પોતાની સમીપમાં રહેલા પદાર્થના જેવા રંગનો સ્ફટિક-મણિ જોવામાં આવે છે અને વસ્તુતઃ સ્ફટિકમાં તેવો રંગ હોતો નથી તેમ આત્મા પણ શુદ્ધ છે છતાં વૃત્તિઓનાં સામિપ્યને લઈનેજ તેમાં સુખદુઃખાદિની પ્રતીતિ થાય છે. ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓનું સંમેલન કરી વર્ગીકરણ કરવામાં આવે તો તે તમામનો પાંચ વર્ગમાં સમાસ થાય છે આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ સુખદુઃખને આપનારી છે. આધ્યાત્મિક દુઃખો અર્થાત્ આત્માનો આશ્રય કરીને વર્તનાર સ્થૂળ સૂક્ષ્મ શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે અને તત્સબધી દુઃખ એટલે જ્વરાદિ, ક્ષુધાતૃષ્ણાદિ અને કામક્રોધાદિથી ઉપજતાં દુઃખો, આધિભૌતિક દુઃખો અર્થાત્ સ્વસંઘાતથી લિપ્ત હોય અને ચક્ષુ ઇન્દ્રિયનો વિષય હોય છે તે અધિભૂત કહેવાય છે અને તેનાથી થનારાં જે ચોર વાઘ વીંછી, સાપ વિગેરેથી નિપજતાં દુઃખો, અને આધિદેવિક દુઃખો એટલે સ્વસંઘાતથી લિપ્ત હોય અને નેત્ર ઇન્દ્રિયનો વિષય નહિં હોય તે અધિદેવ કહેવાય છે અને તેનાથી નિપજતાં યક્ષ, રાક્ષસ, પ્રેત, ગ્રહાદિક તથા શીત વાત અને આતપથી ઉપજતાં દુઃખ એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો હેતુ મનની કિલ્લિવૃત્તિ કહેવાય છે.

અને જેમાં માત્ર આત્મજ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે તે અકિલ્લ વૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રમાણુ, વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિ છે. તેમાં પ્રમાણુ વૃત્તિના ત્રણ ભેદ છે. પૂર્વમીમાંસાના વાર્તિકકાર કુમારિલ્લ ભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ, શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ એ છ પ્રમાણુ માન્યાં છે, અને એથી વેદાન્તમતમાં પણ તેટલાંજ

પ્રમાણુ મનાય છે. ચોથાં પ્રમાણુનો ત્રીજા તથા બીજા પ્રમાણુમાં, પાંચમા પ્રમાણુનો બીજા પ્રમાણુમાં ને છઠ્ઠા પ્રમાણુનો પહેલા પ્રમાણુમાં સમાવેશ કરી શકાય છે જેથી યોગશાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણુ માન્યાં છે. પુરાણાદિમાં સંભવ, ઐતિહ્ય, અને ચેષ્ટા એ ત્રણ વધારે માની એકંદર નવ પ્રમાણુ માન્યાં છે પરન્તુ તે તમામનો ત્રણ પ્રમાણુમાં સમાસ થતો હોવાથી યોગે ત્રણ પ્રમાણુમાંજ લાઘવ માન્યું છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એ ત્રણ યોગનાં પ્રમાણુ છે તેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઇન્દ્રિયોદ્વારા બહાર નીકળી બાહ્ય વસ્તુનો સંયોગ કરી તે વસ્તુના આવરણ ભંગદ્વારા જીવાત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવે છે તે મુખ્ય-વૃત્તિ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુ કહેવાય છે. હેતુ જોયા પછી આપણે જે સાધ્ય સંબંધી કલ્પના કરીએ છીએ તે અનુમાન પ્રમાણુ કહેવાય છે. અનુમાન પ્રમાણુના ત્રણ વિભાગ છે. એક પૂર્વવત્, બીજું શેષવત્ અને ત્રીજું સામાન્યતોદૃષ્ટ. કારણતપાસ્યા પછી જે કાર્યનું અનુમાન થાય તે પૂર્વવત્ અનુમાન પ્રમાણુ છે, જેમ આકાશમા મેઘનો સમૂહ જોઈને વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે. કાર્ય જોઈને કારણનું અનુમાન કરવામાં આવે તે શેષવત્ અનુમાન છે, જેમ નદીમાં પૂર આવેલું દેખી ઉપરવાસમાં વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે, અને પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં કોઈ પણ પ્રકારનું સાધમ્ય જોઈને અપ્રત્યક્ષમાં પણ તે પ્રકારે હોવાનું અનુમાન કરવામાં આવે તે સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાન કહેવાય છે. અનુમેય પદાર્થને સજ્ઞતીય પદાર્થમાં મેળવનાર અને વિજ્ઞતીય પદાર્થથી પૃથક્ કરનાર જે સંબંધ છે તે સંબંધનો આ અનુમાનદ્વારા સામાન્ય રીતે વિચાર કરાય છે, જેમકે ચંદ્ર અને તારાઓ બિગેરે ચાલે છે કેમકે એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવાનું ગતિ વિના ઘટતું નથી એટલે ચૈત્રનામા પુરૂષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વ બ્રહ્માંડનું ચલન થાય છે તેમજ વિંધ્યાચળ ગતિ વિનાનો છે કારણ કે

તેની હમેશ એકજ સ્થળમાં સ્થિતિ છે. આવા જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાનદ્વારા થાય છે. આત્મ-ધર્મ અધર્મ તથા સત્યાસત્યનો વિવેક કરનાર વિશ્વાસ કરવા યોગ્ય કોઈ સાધુ મહાત્માદ્વારા સારી રીતે જોઈને અથવા તો સાવધાનતાપૂર્વક અનુમાન કરીને જે વચનો ઉપદેશાદિ નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે તે વચનોથી શ્રોતાને તે અર્થને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ થાય છે તે આગમપ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણના પાંચ ઇન્દ્રિયોના લેહથી પાંચ પ્રકાર છે જેવા કે-ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણપ્રત્યક્ષ. રાસન-પ્રત્યક્ષ, ધ્રાણુજપ્રત્યક્ષ, અને ત્વાચપ્રત્યક્ષ જેનાવડે પદાર્થનાં ખરાં સ્વરૂપનું જ્ઞાન ન થાય એટલે જે સદેહવાળા અથવા તો ગૌણ અન્ય અર્થમાં રહે, ને પોતાના અસંદિગ્ધ અથવા તો સુખ્ય અર્થમાં ન રહે તે વિપર્યયવૃત્તિ-મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ કહેવાય છે. આ વિપર્યય જ્ઞાન પ્રમાણ નથી કારણ કે ઉત્તરકાળમાં તેનું પ્રમાણથી ખંડન થાય છે. પ્રમાણથી અપ્રમાણનું ખંડન થવું અન્યત્ર પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. જેમ નેત્ર દોષથી થતાં એ ચંદ્રમાનાં દર્શનનું એક ચંદ્રમાનાં દર્શનથી ખંડન થાય છે. આ મિથ્યાજ્ઞાનનોજ પર્યાયવાચક શબ્દ અવિદ્યા છે. શબ્દમાત્રથી જેનું જ્ઞાન થાય પરંતુ જેમાં જ્ઞેય પદાર્થ કોય પણ હોય નહીં તે વિકલ્પવૃત્તિ કહેવાય છે, જેમ “ વધ્યાપુત્ર હોયો છે ” એ વાક્ય સાંભળવાથી કોઈ પુરૂષ હોયો છે એમ જ્ઞાન થાય છે પરંતુ યથાર્થ રીતે વિચારતાં અને જોતાં વધ્યાપુત્રનું અસ્તિત્વજ સંભવતું નથી અને તેથી ઉભવાની ક્રિયા પણ જમજન્યજ ઠરે છે કારણ કે કોઈપણ ક્રિયા આધાર વિના રહી શકતી નથી. મિથ્યા જ્ઞાન અથવા જમ ઉપજવનારી આ વૃત્તિ પણ પ્રમા-યથાર્થ જ્ઞાનનું સાધન નથી. જાગૃત્વસ્થા તથા સ્વપ્નાવસ્થાના અભાવરૂપ જે તમો-ગુણ છે તેને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ તે નિદ્રા કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયનું ફરીથી સ્મરણ કરવું તેનું નામ

સ્મૃતિ છે. આ સ્મૃતિની ઉત્પત્તિના હેતુરૂપ રાગદ્વેષ અને મોહાદિક છે. આ ચિત્ત એક નદી સમાન છે અને તેનું વહન પાપ અને પુણ્યના માર્ગમાં થયા કરે છે પરંતુ જ્યારે વૈરાગ્યરૂપી બંધથી વિષયભૂમિમા વહન કરનારી પાપવહા ધારાને રોકવામા આવે છે અને વિવેક દર્શનના અભ્યાસવડે વિવેકભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને ખોલી સુકવામાં આવે છે ત્યારે પરિણામે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઈ જાય છે. અનેક વિષયોની વાસનાના સદ્ભાવથી આ ચિત્ત ચંચળ બની રહ્યું છે, તેની આત્મામા અત્યંત શાંત સ્થિતિ કરવાસાગ્ન દૃઢતા અને ઉત્સાહપૂર્વક ચિત્ત શાન્તિનાં સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે અભ્યાસ કહેવાય છે. આ અભ્યાસની પકવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે નિરતર લાખા સમય સુધી શ્રદ્ધા તથા ધ્વજચર્યાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઈએ. આ લોક પરલોકના વિષય ભોગમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઇચ્છાનો અભાવ થવો-ચિત્તને સકલ વિષય વાસનાથી હઠાવી દેવું તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. લોકના તથા પરલોકનાં વિષય સુખોમાં વિરકતતાવાળા સાધકની બુદ્ધિ શુદ્ધ થાય છે અને અભ્યાસવડે સ્થિર થાય છે ત્યારે ક્રમાત્ તેનાં ચિત્તમાં સમાધિ દ્વારા શુદ્ધ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે, ત્યારે તેને ભાસે છે કે, મને પ્રાપ્ત્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ છે અને ક્ષય કરવા યોગ્ય અવિદ્યાદિ પાંચ કલેશો નાશ પામ્યા છે. આવાં જ્ઞાનની દ્રઢતા એજ વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસની પરાકાષ્ઠા છે એવા વૈરાગ્ય દ્વારા જેનું ચિત્ત શાંત થયું છે તેની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ કરવાને યોગ્ય થાય છે અને તેનાં કલેશોની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ પ્રકારના કલેશો છે એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારના કલેશોની વૃત્તિઓનું ઉત્પત્તિ સ્થાન અવિદ્યા છે કારણ કે અવિદ્યાના અવિભાવિ વિના અન્ય ચારે કલેશ લીન અવસ્થામાં રહે છે. જ્યારે અવિદ્યાનો મનુષ્યના હૃદયમાં સં-

ચાર થાય છે ત્યારે બીજા કલેશ પણ જાણ્યું થઈ જાય છે, જેમ બળેલાં બીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના કલેશ યોગરૂપ અગ્નિથી ભસ્મ થઈ જાય છે તેના હૃદયમાં પુનઃ કેઈ પણ કલેશનો આવિર્ભાવ થતો નથી. શરીરાદિ અનિત્ય પદાર્થમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ, સ્ત્રી આદિ અપવિત્ર શરીરમાં પવિત્રપણાની બુદ્ધિ, વિષયાદિ દુઃખમાં સુખની બુદ્ધિ અને દેહાદિ અનાત્મ પદાર્થોમાં આત્મપણાની બુદ્ધિને ઉપજાવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહે છે. આત્મા તથા બુદ્ધિની એકતાની જે પ્રતીતિ છે તે અસ્મિતા કહેવાય છે. સુખને જાણનારાની સુખનાં સ્મરણપૂર્વક સુખમાં તથા તેના સાધનોમાં જે પ્રીતિ તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખ જાણનારનો દુઃખની સ્મૃતિપૂર્વક દુઃખમાં તથા તેનાં સાધનોમાં જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે, મરણના ભયથી શરીરની રક્ષા વિષે જે અતિ આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. આ અભિનિવેશની પ્રતીતિની વ્યાપકતા વિદ્વાન તથા મૂર્ખમાં સમાનપણે જ રહેલી છે. જેમ મેલાં વસ્ત્રને પ્રથમ ધોવાથી અને પછી બાકીના વિગેરે ઉપાયથી મેલ રહિત કરાય છે તેમ પૂર્વોક્ત કલેશોની સ્થૂળ-વૃત્તિઓ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર ભક્તિરૂપ ક્રિયાયોગથી અને સૂક્ષ્મવૃત્તિઓના વિચાર તથા ધ્યાનયોગથી દૂર કરવી જોઈએ. કર્મશયનાં મૂળરૂપ આ પાંચ કલેશો છે. એ કર્મશય દૃષ્ટ તથા અદૃષ્ટ જન્મનું કારણ છે. પુણ્યરૂપ, પાપરૂપ, અને મિશ્રરૂપ એ કર્મશયને ઉપજાવવામાં કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહ પણ હેતુરૂપ થાય છે. તિવ્ર સંવેગથી કરેલાં પુણ્ય તથા પાપ કર્મો શીઘ્ર ફળદેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી ચોખ્ખાપર તેનાં ફેાતરાં રહેછે ત્યાંસુધી તેમાં ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ રહેછે પણ ફેાતરાં ઉતારી નાંખવાથી તેમાં તે શક્તિ રહેતી નથી, એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્મશયમાં કલેશ રહે છે ત્યાંસુધી તે કર્મોને ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ જે કર્મશયમાં કલેશોના સંસ્કારનો અભાવ

થયે હોય છે તેનાથી કર્મનું ઉત્પન્ન થવું સર્વથા અસંભવવાળું છે. કર્મનો વિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે. એક જાતિ, બીજો આયુષ અને ત્રીજો લોગ. જન્મ પ્રાપ્તિના પછી જે શુભાશુભ કર્મોનું અનુદાન કરવામાં આવે છે તે તથા પાછલાં સર્વ મળીને તેમાંનાં પ્રધાન કર્મો થવાનો નવો જન્મ ઉપજાવે છે અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રિવિધ વિપાકનો લોગ અંતર્યન્ત કરાવે છે. કલેશ અને કર્મ વિપાકના અનુભવથી રથાચી થઈ રહેલી વાસનાથી મૂર્છા પામેલું ચિત્ત ચિત્રલિખિતની પેઠે રતબ્ધ રહે છે, તેને સ્મરણ કરાવનાર સંસ્કાર છે. આગળ જે જન્મ દેવાવાળો કર્માશય કહ્યો છે, તેના બે પ્રકાર છે, એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપાક. અનિયતવિપાક કર્માશયની ત્રણ ગતિ છે. પહેલી અપકવ કર્માશયનો જ્ઞાનાદિવડે નાશ, બીજી પ્રધાન કર્મથી અસંયોગ, અને ત્રીજી નિયતવિપાકના પ્રધાન કર્મફળથી અવરોધ થઈને ચિરકાળ પર્યન્ત નિષ્ફળ રહેવું. ઉપર કહેલ જાતિ આયુષ તથા લોગ આનંદ તથા દુઃખથી યુક્ત છે, કારણ કે તેનો હેતુ પુણ્ય તથા પાપ છે. સુખદુઃખનું જ્ઞાન પ્રાણીમાત્રને અનુકુળ તથા પ્રતિકુળ જ્ઞાનદ્વારા થાય છે. વિષયલોગ એ ઇન્દ્રિયોને શાન્ત કરવાનો ઉપાય નથી પરંતુ ઉલટી વિષયલોગથી ઇન્દ્રિયો રાગવાળી બધારે થાય છે અને સ્વસ્વવિષયમાં ચતુર થતી જાય છે વાસ્તે લોગાભ્યાસ સુખનું સાધન નથી પણ પરિણામે દુઃખનીજ વૃદ્ધિ કરનાર છે. સુખ તથા સુખના સાધનની પ્રાપ્તિની કામનાને લઈને મનુષ્ય શરીર મન અને વાણીથી પરિશ્રમ સેવે છે અને તેમાં સહાય થનારપર તે અનુગ્રહ કરે છે અને પ્રતિકુળ થનારપર તે ક્રોધ કરે છે. આ કર્મ લોભ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાય છે અને એથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરે છે. સુખના અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી દુઃખના સંસ્કારોની અધિકતા થાય છે. એમ સંસ્કારદ્વારા મનુષ્યો ફરી સુખદુઃખનો અનુભવ કરે છે તથા તેથી પ્રગ-

ટતા સંસ્કારોનો સંગ્રહ કરે છે. આ પ્રકારે આ અ-
નાદિ હુ ખપવાહ વહન કરેછે. યથાર્થજ્ઞાનથીજ એ
હુઃખોની નિવૃત્તિ થાય છે. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વૃહ-
કહેવાય છે કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને
રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યો છે, તેમ યા-
ગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વૃહ છે એટલે કે તેમાં સંસાર, સંસાર-
નો હેતુ, મોક્ષ-નિર્વાણ-કૈવલ્ય અને મોક્ષના ઉપાયોનું
સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે. જેમાં હુ ખની અધિકતા
છે, તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામ્યા કરે છે તે સંસાર
છે. પુરૂષ તથા પ્રકૃતિનો સયોગ એ સંસારનો હેતુ છે.
હુ ખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ
કહેવાય છે અને તે મેળવવાનો ઉપાય નિદિધ્યાસાદિદ્વારા થયેલ
યથાર્થજ્ઞાન છે. ઉક્ત જ્ઞાનની વિષયલેદથી સાત પ્રકારની
અવસ્થા છે. તેમાંથી પહેલી ચાર અવસ્થા-ભૂમિકા-ને
કાર્યવિમુક્તિ અને બીજી ત્રણ ભૂમિકાને ચિત્તવિમુક્તિ
સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. પહેલી ભૂમિકા જ્ઞેયશૂન્ય
છે. આ ભૂમિકામાં જે યોગી પ્રવેશ કરે છે તેને એમ ચી-
તન ધાય છે કે પૂર્વકાળમાં મારે ઘણું જાણવાનું હતું પ-
ણ હવે મારે કંઈ જાણવા જેવું રહ્યું નથી. જે જાણવાનું
છે તે તમામ મેં જાણી લીધું છે. બીજી અવસ્થા હેય-
શૂન્ય છે અને એ ભૂમિકાના પ્રવેશક યોગીને એમ લાગે
છે કે આગળ મારે કાંઈ અનેક ત્યજવાયોગ્યનો ત્યા-
ગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાંઈ ત્યજવાનું રહ્યું
નથી. ત્યજવાયોગ્ય બંધનના સર્વ હેતુઓનો નાશ કર્યો
છે. ત્રીજી પ્રાપ્તપ્રાપ્ય અવસ્થા છે તેમાં સ્થિર થવાથી
યોગીને એમ લાગે છે કે કૈવલ્યના લાભથી મને તમામ
લાભ પ્રાપ્ત થયા છે અને હવે મારે કંઈ પણ વસ્તુની પ્રા-
પ્તિ કરવી અવશ્ય રહી નથી. ચોથી કર્ત્તવ્યશૂન્ય અવ-
સ્થા છે જેમાં સ્થિર થવાથી વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે
કરવાનું સઘળું કર્યું, હવે મને કંઈપણ કર્ત્તવ્ય રહ્યું નથી

એમ તે યોગીને જણાય છે.

જે યોગી પાંચમી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે તેને જણાય છે કે પૂર્વકાળમાં હું અનેક બુદ્ધિ જન્ય દુઃખોથી અસ્ત હતા, પણ હવે મારાં સર્વ દુઃખો ક્ષય થઈ ચયાં છે, ને મારી બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઈ છે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે મારા અંત કરણના ગુણો બળેલાં બીજ જેવા થઈ ગયા છે, પ્રયોજન નહીં હોવાથી હવે પાછી તેમની ઉત્પત્તિ થશે નહીં અને છેલ્લી અથવા સાતમી ભૂમિકા જ્યારે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ પુરૂષમા લય ભાવને પામવાથી તે ગુણાતીત ને સ્વરૂપમાત્ર અવસ્થિત ચિન્માત્ર આત્મરૂપે કેવલ્યરૂપે રહે છે. યોગનાં અષ્ટાંગનું અનુષ્ઠાન કરવાથી ક્રમાત્ પંચ-પર્વા અવિદ્યા નષ્ટ થઈ જાય છે. અવિદ્યાનો નાશ થવાથી તન્મજન્ય અપવિત્રતાનો ક્ષય થાય છે અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગી જેમ જેમ યમાદિ યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય પામતી જાય છે અને મલિનતાના ક્ષયના પ્રમાણમાં તેના ચિત્તમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાય છે તેમજ ક્રમથી તે જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાય છે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિનું કારણ રાજયોગદ્વારા ઉપજતું જ્ઞાન છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ રાજયોગનાં તેમજ હઠયોગનાં અંગો કહેવાય છે. ખ્યાસી પ્રકારની ભક્તિ કે જેનો શ્રવણાદિ નવધા ભક્તિમાં સમાવેશ થાય છે તે કરવાથી પણ તેની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાય છે, કલેશ, કર્મ, કર્મવિપાક અને કર્માશયથી સર્વદા સર્વથા રહિત પુરૂષવિશેષ તે ઈશ્વર છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશ કહેવાય છે. પાપ પુણ્ય કર્મ કહેવાય છે. કરેલાં કર્મોનાં ફળ જે હું ખસુખ તે કર્મવિપાક કહેવાય છે, અને કરેલાં કર્મોના

સંસ્કારો તે કેમશિય કહેવાય છે. આ સઘળાં મનની સાથે સંબંધ રાખે છે પણ તેનો જીવમાં આરોપ થાય છે, કારણ કે જીવ પોતાને તેના ક્રીડાનો લોકતા માને છે. જેવી રીતે લડાઈમાં હારજીત લડવૈયાઓને થાય છે પરંતુ હારજીતનું આરોપણ તેો રાજામાં કરવામાં આવે છે તેવી રીતે ઉપર કદા ઇશ્વરમાં ધર્મ, વૈરાગ્ય, જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યનો અવધિ છે. એ ઇશ્વર વાચ્ય છે અને પ્રણવ (ૐ) તેનો વાચક છે. તે પ્રણવનો યથાવિધિ જપ કરવાથી તથા તેના અર્થરૂપ ઇશ્વરનું અનુભાવન નામ ચિંતન કરવાથી પરમાત્માનું પૂર્ણજ્ઞાન થાય છે અને યોગવિદ્યાની નિવૃત્તિ થાય છે. વ્યાધિ, રત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય અવિરતિ, ભ્રાન્તિદર્શન, અલગ્નધ્રુમિકત્વ, અને અનવસ્થિત્વ એ નવ વાનાં ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં હોવાથી યોગવિદ્ય કહેવાય છે. શરીરમાંના વાત-પિત્ત-કફ ધાતુઓના બગડવાથી તથા રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની તેમજ ચક્ષુરાદિ કરણોની વિષમતા થવાથી શરીરની જે અસ્વસ્થતા થાય તે વ્યાધિ કહેવાય છે. યોગાનુષ્ઠાનની પ્રવૃત્તિમાં જે ચેષ્ટારહિત થવું તેનું નામ રત્યાન. જે બિરુદ્ધ કોટીનો સ્પર્શ કરનારી અથવા ઉપાયના નિશ્ચયના અભાવવાળી ચિત્તવૃત્તિ તે સ્પંશય કહેવાય છે. સમાધિનાં સાધનોનું ચિંતન તથા અનુષ્ઠાન ન કરવું તે પ્રમાદ, કફાદિદોષદ્વારા તથા તમોગુણદ્વારા થતા ચિત્તનાં તથા શરીરનાં ભારેપણાથી “પછી કરીશ” એ પ્રકારની યોગ સાધનામાં થતી ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તે આલસ્ય કહેવાય છે. વિષયોની અલિલાપાનેજ અવિરતિ કહેવામાં આવે છે. વિપરીત મિથ્યાજ્ઞાન (કર્ત્તવ્યમાં અકર્ત્તવ્યનો અને અકર્ત્તવ્યમાં કર્ત્તવ્યનો નિશ્ચય) તે ભ્રાન્તિદર્શન કહેવાય છે. મધુમતી આદિ કોઇપણ સમાધિભૂમિની અનુષ્ઠાન કરવા છતાં પ્રતિબંધક સંસ્કારોનાં બહુપણાથી અપ્રાપ્તિ તે અલગ્નધ્રુમિકત્વ કહેવાયું છે. પ્રાપ્ત થયેલી

મધુમતીઆદિ યોગ ભૂમિમાં ચિત્તની અસ્થિરતા અથવા કેટલોક કાળ ઉપાસનામાં પ્રવૃત્તિ તો કેટલોક સમય યાગ-દાન આદિમાં પ્રવૃત્તિ અને ક્યારેક ખેડ વ્યાપાર વિગેરેમાં પ્રવૃત્તિ આવી જે સ્થિતિ તે અનવસ્થિત્વ કહેવાય છે. ઉપર કહ્યા વિદ્યેષોની સાથે દુઃખ, દૌર્ભાગ્ય, અંગમેજ-યત્વ તથા શ્વાસપ્રશ્વાસ પણ થાય છે. જેનો અનુભવ થવાથી જે પ્રતિકુળ લાગે છે અથવા તો જેનો અનુભવ થવાથી જીવો તેને દૂર કરવા પ્રયત્નવાન થાય છે તે દુઃખ કહેવાય છે. પોતાની ઇચ્છાનો અનાદર કે ભંગ થાય છે તેથી મનમાં જે હોલ તથા ચંચળતા પ્રગટે છે તે દૌર્ભાગ્ય કહેવાય છે. અંગકંપને અંગમેજયત્વ કહે છે, અને બહારના પવનનું અનિયમિત રીતે ભેરથી અંદર પેસવું તથા અંદરના પવનનું અનિયમિતપણે ભેરથી બહાર નીકળવું તે શ્વાસપ્રશ્વાસ કહેવાય છે. આ વિદ્યેષોની નિવૃત્તિ થવા સાઝું સાધક પુરૂષ વિદ્યેષપરહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મનું ધ્યાન કરે. ચિત્તમાં એકાગ્રતા અને ચંચળતા બન્ને રહ્યાં છે. સુખ સંપત્તિવાળાં પ્રાણીઓમાં મૈત્રી, દુઃખી જીવોપર ક્રોધ, પુણ્યાત્માઓ પ્રત્યે પ્રસન્નતા-સુહૃદતા, અને પાપીઓની ઉપેક્ષા કરવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતા પૂર્વક એકાગ્રતા બની શકે છે. જેમ સ્વભાવસ્થા તથા સુષુપ્તિ અવસ્થાના સમયમાં જાગૃત્તવસ્થાના વિષયોનું જ્ઞાન તથા ઇન્દ્રિય ચાચલ્ય નષ્ટ થઇ જાય છે તેવીજ રીતે જ્ઞાનના આશ્રયથી જ્યારે યોગીની ભાહ્યવૃત્તિઓ નાશ પામે છે ત્યારે જ્ઞાનીનું ચિત્ત સ્થિર થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાત્-સમાધિ થાય છે. જીવનાં સ્થુલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એ ત્રણ શરીર અને અજ્ઞમયાદિ પાંચ કોશોથી આત્મા અળગો છે અને તેનો બ્રહ્મથી અલોદ છે એવી સમજને જ્ઞાન કહેવાય છે. સ્થુલ સૂક્ષ્મ અને કારણ એ જીવનાં ત્રણ શરીરો છે અને અજ્ઞમય,

પ્રાણુમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ જીવના પાંચ કોશો છે. કોશ એટલે આરંભના જેમ રેશમના કીડાને કોશોટો અને તરવાને મ્યાન ઢાંકે છે તેમ ઉપર કદા પાંચ કોશો આત્માનાં શુદ્ધ સ્વરૂપને આવરે છે. પચીકૃતપચમહાભૂતોના દેહને સ્થૂલ શરીર કહેવાય છે. અપચીકૃત પચભૂત, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન એ પાંચ પ્રાણો, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, જિહ્વા ને ઘ્રાણ એ પાંચ જ્ઞાનની ઇન્દ્રિયો, વાચા, પાણી, પાદ, શિશ્ન, ને ગુદા એ પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો ને ચિદાભાસ સહિત મનબુદ્ધિના સમુદાયને સૂક્ષ્મશરીર કહે છે. મલિન-સત્ત્વગુણસહિત અવિદ્યા અંશ એ જીવનું કારણ શરીર કહેવાય છે. સ્થુળ શરીરને અજ્ઞમયકોશ, પાંચ પ્રાણ સહિત પાંચ કર્મન્દ્રિયોને પ્રાણુમય કોશ, મન અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને મનોમય કોશ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય સહીત બુદ્ધિને વિજ્ઞાનમય કોશ અને કારણ શરીરને આનંદમયકોશ કહેવાય છે ઉક્ત શરીરત્રય ને પચકોશથી ભિન્ન જે આત્મા છે તે સત્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. જેની કોઈ કાળે નિવૃત્તિ નથી તે સત્ છે, અલુપ્ત પ્રકાશ-જ્ઞાન-ને ચિત્ત કહે છે અને સુખને આનંદ કહે છે. એકજ આત્મા નિવૃત્તિ રહિત છે તેથી તે એકજ સત્ છે. જડથી વિલક્ષણ પ્રકાશરૂપ છે વાસ્તે આત્મા ચિત્ત છે, અને દુઃખથી વિલક્ષણ સુખ્ય પ્રીતિનો વિષય છે માટે આનંદ કહેવાય છે. જેમ ઉષ્ણપ્રકાશરૂપ અગ્નિ છે તેમ સત્ચિદાનંદરૂપ આત્મા છે. એ સત્ચિદાનંદરૂપ આત્મામાંજ આ સકળ નામરૂપ પ્રપંચ કલ્પિત છે અને એ આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવા વાસ્તે સાધન સંપન્ન થઇ, યમ, નિયમ, ત્યાગ, મૌન, દેશ, કાળ, આસન, મૂળબંધ, દેહસામ્ય, દૃકસ્થિતિ, પ્રાણ-સંયમન પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ એ જ્ઞાનનાં પંદર અંગોનું ભલાપ્રકારે અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ. (જેમ શ્રીશંકરાચાર્ય ભગવાન પોતાનાં અપરોક્ષાનુભૂતિ

પ્રકરણના ઉપસંહારમાં કહે પણ છે તેમ લાબ્યકાર પતં-
જલીએ પણ પાછળ જણાવ્યા મુજબ યોગ પ્રવચન કહે
છે.) વેદાન્તમાં આત્માના અપરોક્ષ અનુભવમાં કેટલાંક
સાધનો કહ્યાં છે તેનું આ સ્થળે સંક્ષિપ્ત વિવેચન
કરીએ છીએ.

વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટસંપત્તિ, (શમ-દમ-શ્રદ્ધા-સમા-
ધાન-ઉપરામ-તિતિક્ષા) મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિદિ-
ધ્યાસન, ને તત્ત્વપદાર્થશોધન એ આઠ જ્ઞાનનાં અંતરંગ
સાધનો કહેવાય છે તેમાં આત્મા નિત્ય છે અને જગત્
અનિત્ય છે એવી સમજને વિવેક કહે છે. બ્રહ્મલોક સુધી-
ના વિષયભોગને કાગવિષ્ટાવત્ માની તેમાં ઉદ્દાસીનતા રા-
ખવારૂપ વૈરાગ્ય કહેવાય છે, મનોનિગ્રહને શમ કહે છે,
ઇન્દ્રિયનિગ્રહને દમ કહે છે, શ્રીગુરૂ અને વેદાંતનાં વચનો
સત્ય છે એવો જે વિશ્વાસ છે તેને શ્રદ્ધા કહે છે, ચિત્ત-
વૃત્તિઓનું એક અદ્વિતીય પરતત્ત્વ જે બ્રહ્મ છે તેમાં
સ્થાપન કરવું તે સમાધાન કહેવાય છે, વિષયોનો ત્યાગ
થયા પછી પ્રાપ્ત થયેલા ભોગની ઇચ્છાના અભાવને ઉપરાત્તિ
કહે છે, શીરોષ્ણ, ક્ષુધાપિપાસા આદિ દ્રવ્યોને સહન કર-
વારૂપ તિતિક્ષા કહેવાય છે, મોક્ષની ઇચ્છા તે મુમુક્ષુતા
કહેવાય છે, યુક્તિથી વેદાતવાક્યના તાત્પર્યનો નિશ્ચય
કરવો તે શ્રવણ કહેવાય છે, જીવબ્રહ્મના અભેદની સાધક
અને ભેદની બાધક યુક્તિઓથી અદ્વિતીય બ્રહ્મનું ચિંતન
કરવું તે મનન કહેવાય છે. અનાત્માકાર વૃત્તિના વ્યવધા-
નથીરહિત બ્રહ્માકારવૃત્તિની સ્થિતિને નિદિધ્યાસન કહે છે
અને ચેતન તથા જડનું ક્રમથી અધિષ્ઠાન-અધ્યસ્તપણું, દ્રષ્ટા
દૃશ્યપણું, તથા સાક્ષિસાક્ષ્યપણું છે તેનો શાઓક્ત અનેક
પ્રક્રિયાથી વિચાર કરવો કે ઇશ્વરના અને જીવના નિરૂપા-
ધિક સ્વરૂપનો અભેદ વિચારવો તે તત્ત્વપદના અર્થનું
જોધન કહેવાય છે, ઉપરનાં સાધન સંપાદન કરી ઉક્ત
જ્ઞાનનાં યમાદિ પંદર અંગોનું આત્મ પ્રાપ્તિ વાસ્તે નિરં-

તર અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ. પરમાણુથી માડી આકાશ-
પર્યંત જે કંઈ આ જગત છે તેનો બાધ કરીને એક
બ્રહ્મનોજ નિશ્ચય કરવો અને મન સહિત એકાદશ ઇન્દ્રિ-
એને વશ રાખવી તેનું નામ યમ છે, સન્નતીય વૃત્તિનો
પ્રવાહ વૃદ્ધિગત કરવો અને વિન્નતીય વૃત્તિના પ્રવાહને
ઘટાડવો તેનું નામ નિયમ છે, બ્રહ્માકાર વૃત્તિ છે તે સ-
ન્નતીય છે અને પ્રપચાકાર વૃત્તિ છે તે વિન્નતીય છે. અસ્તિ
ભાતિ અને પ્રિય અંશવડે કરીને સર્વ વસ્તુના અધિ-
ષ્ઠાનરૂપે એક બ્રહ્મજ છે એમ જાણી નામરૂપાત્મક જગ-
તનો વિવેક દૃષ્ટિથી અભાવ કરવો તે ત્યાગ કહેવાય છે.
મનવાણી જેને પહેંચી શકતાં નથી એવાં અનિર્વાચ્ય
બ્રહ્મમાં ચિત્ત ઠરાવવું તે મૌન કહેવાય છે, સર્વત્ર પરિ-
પૂર્ણપણે આત્મા રહેલ છે એવી સમજમાં સ્થિતિ કરવી
તે દેશ કહેવાય છે. ત્રિકાળથી બ્રહ્મતું અબાધ્ય સ્વરૂપ
છે એવાં જ્ઞાનને કાળ કહેવાય છે, સર્વદા બ્રહ્મચિંતનમાં
સ્થિતિ કરવી તેનું નામ આસન છે, સર્વ પ્રપચના આ-
ધારરૂપ બ્રહ્મ છે એમ સમજવારૂપ મૂળબંધ છે. બ્રહ્મ
સર્વત્ર સમાનપણે રહેલ છે એમ સમજવાને દેહસામ્ય
કહેવાય છે. જ્ઞાતા-જ્ઞાન-જ્ઞેય ઇત્યાદિ ત્રિપુટીને બ્રહ્મ સ્વ-
રૂપ જાણવી તેનું નામ દ્રઢસ્થિતિ છે, ‘હું બ્રહ્મ છું’
એ પ્રકારની વૃત્તિમાં સદા સ્થીર રહેવારૂપ પ્રાણુયામ
કહ્યો જાય છે. પ્રપચાકાર ભાવનાનો નિરોધ કરી આત્મ-
ભાવના કર્મી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જે જે સ્થળે મનો-
વૃત્તિ જાય તે તે સ્થળે બ્રહ્મ દર્શન કરવું તે ધ્યાન કહે-
વાય છે અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિમાં સ્થિત થવાના અભ્યા-
સને ધ્યાન કહેવાય છે અને ત્રિપુટી રહિત અખંડબ્રહ્મ-
કાર વૃત્તિ રહે તે સમાધિ કહેવાય છે. આવા પ્રકારની સમા-
ધિની સંપાદક જ્ઞાનનિષ્ઠા છે અને આ સ્કુરણ રહિત
સ્થિતિ સાક્ષાત્ મુક્ત સ્થિતિ છે અને એની પ્રાપ્તિ નિ-
ર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા તે સમાધિના અભ્યાસવડે થાય છે.

પરમાણુથી માંડીને મહાસ્થૂળપદાર્થસુધીમાંની કોઈ સાત્વિક પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી મન સ્થિર થાય છે અને પછી તે મન હળવે હળવે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ દશાને પામે છે. આ જગતમાં બે પ્રકારના પદાર્થ છે. સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ. સાધક પુરૂષે પદાર્થની આ બેકોટીમાંથી કોઈપણએક કોટીનુધ્યાન કરવું ઉચિત છે અર્થાત્ સાધક સૂક્ષ્મકોટિમાં ચિત્ત પરોવે ત્યારે સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુનું ચિંતન કરવાથી સૂક્ષ્મતમ ઇશ્વરમાં ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે અને આજ પ્રકારે સ્થૂળ પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહાસ્થૂળ પદાર્થોથી પણ સ્થૂળ જે પરમેશ્વર તેમાં ચિત્ત પરોવાઈ જાય છે. રજ-સ્તમ્ભો ગુણના સંસ્કાર રહિત સત્ત્વગુણના સ્વચ્છ પ્રવાહને વૈશારદ્ય કહેવાય છે. જ્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિથી યોગી પુરૂષને ઉક્ત વૈશારદ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞા પ્રગટે છે તેને ઋતંભરા-સત્યનો સંગ્રહ કરનારી પ્રજ્ઞા કહે છે. આ પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી વિપરીત જ્ઞાનનો ગંધ પણ રહેતો નથી જે જ્ઞાન શબ્દદ્વારા થાય છે તે સામાન્ય છે, કારણ કે શબ્દદ્વારા વિશેષસ્વરૂપનું જ્ઞાન બની શકતું નથી. આ પ્રકારે અનુમાનથી પણ સામાન્ય જ્ઞાન થાય છે. અત્યંત સૂક્ષ્મ અને ગુપ્ત વસ્તુઓ લોકો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ જાણી શકતા નથી અને આવી-રીતે જે વસ્તુઓ લૌકિક પ્રમાણદ્વારા જાણી શકાતી નથી તે સમાધિથી નિર્મળ અને એકાગ્ર થયેલી બુદ્ધિદ્વારા જાણી શકાય છે. સમાધિથી પ્રગટ પામેલા સંસ્કારો વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો તિરોભાવ કરે છે અને વ્યુત્થાન સંસ્કારોનો તિરોભાવ થાય છે તેથી તે કાળે વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામે છે અને વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામે છે તેથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે સંસ્કારથી બાહ્યપ્રજ્ઞા કે સમાધિપ્રજ્ઞા અંતે એ ઉચ્ચ પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થયા કરે છે. એ ચક્રથી એટલે પ્રજ્ઞાચક્રથી અનેક ચિત્તના અવિદ્યાદિ કલેશો નાશ પામે છે, અને

ચિત્ત ચિદ્રા વિનાનું' બની આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે. સુષુપ્તિમાં અંત કરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો અભાવ થાય છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિ બની રહે છે એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિ સહિત અંતઃકરણનો અભાવ થાય છે. અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિ સહિત અંત કરણ તો હોય છે પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. જો સમાધિમાં અંતઃકરણ ન હોય તો યોગીનું શરીર નિદ્રાગુની પેઠે ઢળી જવું જોઈએ પરંતુ તેમ થતું નથી તેથી અનુમાન થાય છે કે તે વેળા અંત કરણનો અભાવ થાતો નથી પણ તેનાં સર્વ પરીણામો બ્રહ્મને જ વિષય કરે છે. જો કે તે સમાધિમાં નિ શેષ રજસ્તમોના તિરોધાનથી આવિર્ભાવ પામેલા શુદ્ધ સત્ત્વગુણરૂપ ઉપાદાનમાં જ વૃત્તિનો લય સંભવે છે, અને નિર્વિકાર બ્રહ્મવિષે નથી સંભવતો તથાપિ બ્રહ્મનાં ભાનરૂપ નિમિત્તે કરી વૃત્તિનો લય થયો છે તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મ વિષે લય કહેવાય છે, અથવા તો સમાધિવાન યોગવિદ્દરિષ્ટની દ્રષ્ટિથી ગુણાદિ પ્રતીત થાય નહીં પણ શુદ્ધ બ્રહ્મજ પ્રતીત થાય છે ત્યાં તે (બ્રહ્મવિવર્ત) વૃત્તિ (દ્રષ્ટિ) નો અભાવ થયો હોય છે એથી પણ વૃત્તિનો લય બ્રહ્મ વિષે થયો એમ કહેવાય છે. સારાંશ સુષુપ્તિમાં વૃત્તિનો લય અજ્ઞાનમાં થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિનો લય બ્રહ્મમાં થાય છે. સુષુપ્તિનો આનંદ અજ્ઞાનના આવરણ વાળો છે ત્યારે સમાધિમાં તો નિરાવરણ બ્રહ્માનંદનું ભાન થાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જ્ઞાનની સાતમી ભુમિકારૂપ કે યોગના પરમ અવધિરૂપ છે.

કર્મયોગ, ઉત્પત્તિ યોગ, તથા ઔષધીયોગ ઇત્યાદિ જે યોગો છે તે તમામનો રાજ યોગમાં સમાવેશ થઈ જાય છે કારણ કે—

“ તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ॥ પા૦ સૂ૦ ॥

તપ, મંત્રજપ, કે વેદાધ્યયન ને ઇશ્વરનું આરાધન એ ક્રિયા યોગ છે ” એવા પાતંજલિ મુનિએ ઉપદેશેલા ક્રિયા યોગનો ચમનિયમરૂપ અંગોમાંજ અંતર્ભાવિ છે. શ્રીવ્યાસાદિ કે જેઓ જન્મથીજ યોગી થયા છે, તે ઉત્પત્તિયોગ પણ પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કરેલ રાજયોગના પ્રભાવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, એથી એ યોગનો પણ રાજયોગમાં સમાસ છે, અને સિદ્ધ કરવામા આવેલાં પારા વિગેરે દિવ્ય ઔષધોનું ભક્ષણ કરવાથી પણ યોગ સિદ્ધિને પામી શકાય છે, તે યોગ પણ પૂર્વ જન્મમાં કરેલા રાજયોગનુંજ ફળ છે. વાસ્તે તે ઔષધીયોગનો પણ રાજયોગમાં અંતર્ભાવિ છે અને એથી એમજ કહેવું પડે છે અને કહેલું પણ છે કે રાજયોગ છે તે સર્વયોગોનો રાજા છે. શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ રાજયોગ સંબંધે કથન છે કે—

રાજત્વાત્સર્વયોગાનાં રાજયોગ ઇતિ સ્મૃતઃ ॥

રાજંતં દીપ્યમાનં તં પરમાત્માનમવ્યયમ્ ॥

પ્રાપયેદેહિનાં યસ્તુ રાજયોગઃ સ કીર્તિતઃ ॥

આ પ્રમાણે ચતુર્વિધયોગ સંબંધે ઉત્તમ પ્રવચન મહાશય યોગવેત્તા શ્રીનાથશર્માએ પોતાના યોગકૌસ્તુભ નામ યોગ ગ્રંથમાં કરેલું છે તેમ પાતંજલિ મુનિ વિગેરે યોગ ગ્રંથોમાં પણ આવુંજ રહસ્ય છે જેથી યોગ એ એક આત્મપ્રાપ્તિનો અપ્રતિહત ઉપાય છે જેથી પ્રત્યેક મુમુક્ષુએ તેનો અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે એટલુંજ નહીં પરંતુ સામાન્ય રીતે પણ યોગનું અનુષ્ઠાન વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં ઘણીજ સુગમતા આપનારું છે.

॥ ઇતિશ્રીસિદ્ધાન્તચંદ્રિકાયાં દ્વિતીયાકલ્પાસંપૂર્ણા.

વિના યોગ મટે નહીં, મનના મુદ ને શોક,

મન વશમાં આબ્યા વિના, મળે ન ઉત્તમ લોક.
અંધ મોક્ષનું મૂળ તો, મન નામે આ માન,
જો હીરો વશ ચિત્ત તો, ચિદ્રૂપ તું ભગવાન.

॥ અથ તૃતીયોપદેશઃ ૩

સ શૈલવનધાત્રીણાં યથાધારોઽહિનાયકઃ ॥

સર્વેષાં યોગતંત્રાણાં તથાધારો હિ કુંડલી ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ—પર્વત, વન, વિગેરે સહિત જેટલી ભૂ-
મિઓ છે તે સઘળી ભૂમિઓનો જેમ અહિ નાયક નામ
શેષનાગ આધાર છે તેમ સઘળાં યોગતંત્રોનો એક કું-
ડલી નામની આધાર શક્તિજ આધાર છે. ॥ ૧ ॥

વિવેચન.

હવે કુંડલીનું સર્વયોગાશ્રયત્વ છે એમ દર્શાવવા આ શ્લોકની
રચના કરી કહે છે કે સશૈલોતિ ધાત્રી નામ ભૂમિનું એકત્વ છે
જતાં દેશ બેદથી બેદનો સ્વીકાર કરી ધાત્રીણાં એમ બહુ વચનનો
પ્રયોગ ત્રથકારે શ્લોકમા કર્યો જણાય છે યોગ તંત્રો એટલે યોગના
ઉપાયો તાત્પર્ય એ છે કે કુંડલી નામ આધાર શક્તિનાં જ્ઞાન વિના
યોગના સર્વ તંત્રો—ઉપાયો વૃથા છે એથી કુંડલી એજ યોગતંત્રોની
પરમ આધારરૂપ, છે એમ શેષનાં દ્રષ્ટાંતથી કહ્યું છે ॥૧॥

સુપ્તા ગુરુપ્રસાદેન યદા જાગર્તિ કુંડલી ॥

તદા સર્વાણિ પદ્માનિ મિચંતે ગ્રંથયોઽપિચ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે શ્રીગુરૂની પ્રસન્નતાથી સૂનેલી કું-
ડલી જાગે છે ત્યારે સર્વ કમળો અને અગ્નિઓ પણ ઉઘડી
જાય છે. ॥ ૨ ॥

વિવેચન.

હવે સ્વાત્મારામ યોગીન્દ્ર કુંડલીના બોધનું ફળ દર્શાવે છે
કે સુપ્તોત્તિ. ગુરૂની કૃપાવડે કરીને અર્થાત્ ગુરૂએ ઉપદેશલા માર્ગનું-

સાર પ્રવૃત્તિ થવાથી કુડલીનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે સવળાં કમળો અર્થાત્ હૃદયનાં ષટ ચક્રો નોખા પડી જાય છે અને અહ્મગ્રથિ, વિ-
ષ્ણુગ્રથિ અને રૂદ્રગ્રથિ એ ત્રણ-ગ્રથિઓ પણ ખુલી જાય છે. ॥૨॥

સુષુમ્ના શૂન્યપદવી બ્રહ્મરંધ્રં મહાપથઃ ॥

શ્મશાનં શાંભવી મધ્યમાર્ગશ્ચેત્યેકવાચકાઃ ॥ ૪ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણા, શૂન્ય પદવી, બ્રહ્મરંધ્ર, મહા-
પથ, શ્મશાન, શાંભવી, મધ્યમાર્ગ, એ શબ્દો એકજ અ-
ર્થનું એટલે સુષુમ્ણાનું બોધન કરનારા છે. ॥ ૪ ॥

વિવેચન.

હવે ઉપરના શ્લોકમાં સુષુમ્ણાના જુદા જુદા પર્યાયવાચક શબ્દો કહી બતાવ્યા છે એકજ સુષુમ્ણાના શૂન્ય પદવી ઇત્યાદિ નામો છે. ॥૪॥

તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન પ્રબોધયિતુમીશ્વરીમ્ ॥

બ્રહ્મદ્વારમુખે સુપ્તાં મુદ્રાભ્યાસં સમાચરેત્ ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થ—તેટલા વાસ્તે સર્વ પ્રયત્નવડે કરીને બ્રહ્મ-
દ્વારમાં આડી સૂતેલી કુડલીને જગાડવાને મુદ્રાભ્યાસ કરવો
જોઈએ. ॥ ૫ ॥

વિવેચન.

જે પ્રકારે કુડલીના બોધથીજ ષટચક્ર ભેદ વિગેરે થાય છે તે પ્રકારે સ પૂર્ણ પ્રયત્નથી સચ્ચિદાન દૃષ્ટ અહ્મની પ્રાપ્તિનો ઉપાય જે સુષુમ્ણા છે તેના અગ્રભાગમાં સુષુમ્ણાના દ્વારને ઢાકી કરી સૂતેલી જે ઇશ્વરી નામ કુડલી છે તેને જગાડવા વાસ્તે મુદ્રાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અર્થાત્ મહામુદ્રા આદિને અભ્યસવા જોઈએ. ॥૫॥

મહામુદ્રા મહાબંધો મહાવેધ શ્ચ સ્વેચરી ॥

ઉદયાનં મૂલબંધશ્ચ બંધો જાલંધરાભિષઃ ॥ ૬ ॥

કરણી વિપરીતાશ્ચ વજ્રોલી શક્તિચાલનમ્ ॥

ઇદં હિ મુદ્રાદશકં જરામરણનાશનમ્ ॥ ૭ ॥

ભાવાર્થ—મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ઝેચરી,

ઉડયાન બંધ, મૂળબંધ, જાલધર બંધ, વિપરીત કરણી, વજ્રોલી, શક્તિ ચાલન એ દશમુદ્રાઓ જનમ મરણનો નાશ કરનારી છે. ॥ ૭ ॥

આદિનાયોદિતં દિવ્ય મષ્ટૈશ્વર્યપ્રદાયકમ્ ॥

વલ્લભં સર્વસિદ્ધાનાં દુર્લભં મરુતામપિ ॥ ૮ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓ શ્રીઆદિનાથે કહેલ જે આઠ ઐશ્વર્ય છે, તેને આપવાવાળી છે, તથા કપિલાદિ સર્વસિદ્ધાને તે મુદ્રાઓ પ્રિય છે અને દેવતાઓને પણ તે મુદ્રાઓ દુર્લભ છે. ॥ ૮ ॥

વિવેચન.

શ્રીઆદિનાથે કહ્યાં જે આઠ ઐશ્વર્ય છે તે આ છે કે—

૧ અભિમા, ૨ મહિમા, ૩ ગરિમા, ૪ ળવિમા, ૫ પ્રાપ્તિ, ૬ પ્રાકામ્ય, ૭ હશતા, ૮ વશિતા.

યોગીનુ સ કલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિથી દૂર થયા પછી પરમાણુના સમાન શરીર બની જાય તે અણિમાસિદ્ધિ, યોગીનુ સ કલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિનુ આપૂરણ કરવાથી એટલે પોતાના દેશમા પ્રકૃતિનો અનર્ભાવ થવાથી આકાશના સમાન મહાન્ સ્થૂલ શરીર થઇ જાય તે મહિમા-સિદ્ધિ, તુલ્ય આદિ લઘુ પદાર્થોનુ પણ પર્વતાદિના સમાન જે ગુરુતા-ભારેપણુ થઇ જાય છે તેને ગરિમાસિદ્ધિ કહે છે અત્યંત ગુરુ જે પર્વતાદિ છે તે અત્યંત લઘુ નામ તુલાદિસમાન નાના થઈ જાય તેનુ નામ લઘિમાસિદ્ધિ, સધળા પદાર્થોનુ સમીપમા થવુ એટલે કે ભૂમિપર ઉભેલો યોગી પોતાની આગળીના અગ્રભાગથી ચદ્રમાનો પણ સ્પર્શ કરી લે તેનુ નામ પ્રાપ્તિ સિદ્ધિ, ઇચ્છાનો અનભિચાન એટલે કે જળની સમાન ભૂમિમા પ્રવેશ થઈ જાય અગર બહાર નીકળી જાય તેનુ નામ પ્રાકામ્યસિદ્ધિ, પાચમહાભૂત અને એથી ઉત્પન્ન પામેલા ભૌતિક પદાર્થ-એઓની ઉત્પત્તિ, પ્રત્યય, અને પાલનનાં સામર્થ્યને હશતાસિદ્ધિ કહે છે, અને બુદ્ધ ભૌતિક પદાર્થોને પોતાના આધીન કરી શકવા તેનુ નામ વાશતાસિદ્ધિ છે. આ આઠ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓની સિદ્ધિ થવાથી થાય છે. ॥૮॥

ગોપનીયં પ્રયત્નેન યથા રત્નકરંદકમ્ ॥

કસ્યચિન્નૈવ વક્તવ્યં કુલ્લસીસુરતં યથા ॥ ૯ ॥

ભાવાર્થ—જેમ હીરા માણેક વિગેરે રત્નો પેટીમાં રાખી ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે તેમ આ દશ મુદ્રાઓ પણ પરમ ગોપ્ય છે, અને જેમ કુલીન સ્ત્રીનો સંગમ કોઈને પણ કહેવામાં આવતો નથી તેમ આ દશમુદ્રાઓ પણ કોઈને કહેવી ન જોઈએ અર્થાત્ ગુપ્ત રાખવી જોઈએ. ॥૯॥

વિવેચન.

પ્રયત્નથી એટલે પ્રકૃષ્ટ યત્નથી ગોપ્ય છે. ગોપનીયત્વમા હીરા વિગેરેનું દ્રષ્ટાત આપ્યું છે. કોઈને પણ ન કહેવી એટલે કે બ્રહ્માની પણ ન કહેવી એવી દ્રવ્યપૂર્વક અર્થનો યુતિ છે ન કહેવામા કુલીનસ્ત્રીના સંગમનનું દ્રષ્ટાત આપ્યું છે ॥૯॥

અથ મહામુદ્રા ।

પાદમૂલેન વામેન યોનિં સંપીઢય દક્ષિણમ્ ॥

પ્રસારિતં પદં કૃત્વા ધરાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ॥ ૧૦ ॥

હવે મહામુદ્રાનું સ્વરૂપ કહે છે.

ભાવાર્થ—ડાબા પગનાં મૂળ નામ તળીઆંથી અર્થાત્ પાનીથી ચોાનિસ્થાનને અર્થાત્ ગુદા અને લિંગના મધ્ય ભાગને બહા પ્રકારે પીડિત કરીને—દમાવીને અને દક્ષિણ નામ જમણા પગને ફેલાવીને અર્થાત્ સીધો લાંબો કરીને એટલે કે જમણા પગની પાનીને ભૂમિથી મિલાવીને અને એની આંગળીઓને ઉપર કરીને અને એ દક્ષિણપાદને લગાવેલી બન્ને હાથની તર્જની આંગળીથી દ્રઢતાપૂર્વક અંગુઠાના સ્થાનમા ધારણ કરે અર્થાત્ જોરથી પકડી રાખે. ॥ ૧૦ ॥

કંઠબંધં સમારોપ્ય ધારયેદ્વાયુમુર્ધ્વતઃ ॥

યથા દંઢહતઃ સર્પો દંઢાકારઃ પ્રજાયતે ॥ ૧૧ ॥

ઋજ્ઞી ભૂતા તથા શક્તિઃ કુંડલી સહસા ધ્રેવત્ ॥

તદા સા મરણાવસ્થા જાયતે દ્વિપુટાશ્રયા ॥ ૧૨ ॥

ભાવાર્થ—પછી કંઠના પ્રદેશમાં બલા પ્રકારે જલ-ધર નામ બંધ કરીને વાયુને ઉર્ધ્વદેશમાં—સુષુમ્ણામાં ધારણ કરે અર્થાત્ મૂળબંધ કરે અને સંપ્રદાયના જ્ઞાતા પુરૂષો તો એમ પણ કહે છે કે એ મૂળબંધ તો યોનિનાં સપીડન-દળાણુ અને જીહવાના બંધનથી ચરિતાર્થ છે અર્થાત્ પૃથક્ મૂળબંધ કરવાનું કાંઈ પ્રયોજન છે નહીં તો આ પ્રમાણે કરવાથી જેમ ઢંડથી તાડિત થએલો સર્પ (કુંડલી) ઢંડના સમાન આકારવાલો થઈ જાય છે અર્થાત્ વક્રતાને ત્યજી કરી બલા પ્રકારે સરલ થઈ જાય છે, તેમ આ આધારશક્તિરૂપ જે કુંડલી છે તે તરતજ રૂજ્ઞવી ભૂતા નામ સરલ થઈ જાય છે, અને એ સમયે ઇંડા અને પિંગલારૂપ જે બે પુટ છે તે જેના આશ્રય છે એવી મરણની અવસ્થા થઈ જાય છે અર્થાત્ કુંડલીનો બોધ થવાથી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણનો પ્રવેશ થઈ જાય છે એથી ઇંડા અને પિંગલા એ ઉભયનું પ્રાણ વિયોગ નામ મરણ થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥ ૧૨ ॥

તતઃ શનૈઃ શનૈરેવ રેચયેન્નૈવ વેગનઃ ॥

મહામુદ્રાં ચ તેનૈવ વદન્તિ વિબુધોત્તમાઃ ॥ ૧૩ ॥

ઈયં સ્વલુ મહામુદ્રા મહાસિદ્ધેઃ પ્રદર્શિતા ॥

મહાક્લેશાદયો દોષાઃ ક્ષીયન્તે મરણાદયઃ ॥

મહામુદ્રાં ચ તેનૈવ વદન્તિ વિબુધોત્તમાઃ ॥ ૧૪ ॥

ભાવાર્થ—તેથી હજીવે હજીવે પ્રાણવાયુનું રેચન કરવું પરન્તુ વેગથી ન કરવું કારણ કે વેગથી રેચન કરવામાં બળની હાનિ થાય છે. આ રીતે દેવતાઓમાં ઉત્તમ એવા મહા પુરૂષો આને મહામુદ્રા કહે છે. વળી આ મહામુદ્રા મહા સિદ્ધાએ યથાર્થ રીતે દર્શાવેલી છે. હવે

મહામુદ્રાના અન્વર્થનું વર્ણન કરે છે કે અભિધા, અસ્મિ-
તા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ રૂપ પાંચે મહા-કલેશ
અને મરણુ આદિ દુઃખ આ મહામુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી નાશ
પામે છે અર્થાત મહા કલેશોની નાશ કરનારી છે તેથીજ
દેવતાઓ અને મહામુદ્રા નામથી કહે છે. ॥ ૧૩ ॥૧૪॥

ચંદ્રાંગે સમમ્યસ્ય સૂર્યાંગે પુનરમ્યસેત્ ।

યાવત્તુલ્યા ભવેત્સંખ્યા તતો મુદ્રાં વિસર્જયેત્ ॥ ૧૫ ॥

ભાવાર્થ—ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ કરીને પાછા સૂર્યાંગ-
નો અભ્યાસ કરવો અને જ્યારે તુલ્ય સંખ્યા થાય ત્યારે
મુદ્રાનું વિસર્જન કરવું. ॥ ૧૫ ॥

નહિ પથ્યમપથ્યં વા રસાઃ સર્વેઽપિ નીરસાઃ ॥

અપિમુક્તં વિષં ઘોરં પીયુષમપિ જીર્યતિ ॥ ૧૬ ॥

ભાવાર્થ—પથ્ય, અપથ્ય, સઘળા રસો કે નિરસો,
મહાઘોર વિષ લોજન, અને અમૃત પણ મહામુદ્રાના અ-
ભ્યાસીને પાચન થઇ જાય છે. ॥ ૧૬ ॥

વિવેચન.

હવે ત્રણ શ્લોકથી મહામુદ્રાના ગુણોને કહે છે કે—મહામુદ્રાના
નિરતર અભ્યાસ કરનારા યોગીને પથ્યાપથ્યનો વિચાર કરવાનો
હોતોજ નથી જેથી બગડી ગયેલા પણ સઘળા ખાવામા આવેલા
કડુ-કડવા ખાટા વિગેરે રસો પણ પચી જાય છે સુકુ,(રસ રહિત)
વાસી, તથા દુર્ગર ભોજન કર્યું હોય તો તે પણ તેને અમૃતની
પેઠે પચી જાય છે ॥૧૬॥

ક્ષયકુષ્ઠમુદાવર્ત્તગુલ્માર્જિર્ણપુરોગમાઃ ॥

તસ્ય દોષાઃ ક્ષયં યાન્તિ મહામુદ્રાં તુ યોઽમ્યસેત્ ॥૧૭॥

ભાવાર્થ—જે પુરૂષ મહા મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે
તેને ક્ષય, કુષ્ઠ, ઉદાવર્ત્ત, ગુલ્મ, આદિ અનેક પ્રકારના
રોગ વિશેષ, અશુભ અર્થાત લોજન કરેલાં અન્નનો અ-
પરિપાક એ છે મુખ્ય જેમાં એવા મહોદર રોગ, જ્વર-

આદિ દોષો એ તમામનો નાશ થાય છે. ॥ ૧૭ ॥

વિવેચન.

મહામુદ્રાના અભ્યાસથી એટલે કે તેની સિદ્ધિ થવાથી ક્ષયરોગ, કાંઠ, ગુદાવર્ત, ગુસ્મરોગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ, ને ઉદરરોગ નાશ પામે છે વળી મહામુદ્રાથી અવિદ્યાદિ પાંચ મહા કલેશો તથા તેના શોક મોહાદિ ધર્મો છે તે તેમજ શરીરના ધર્મ જે વૃદ્ધાવસ્થા ને મૃત્યુ છે તે પણ આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા નાશ પામે છે વાસ્તેજ આ મુદ્રાને સિદ્ધ લોકોએ મહામુદ્રા કહેલી છે. ॥૧૭॥

કથિતેયં મહામુદ્રા મહાસિદ્ધિકરા નૃણામ્ ।

ગોપનીયા પ્રયત્નેન ન દેયા યસ્યકસ્યચિત્ ॥ ૧૮ ॥

ભાવાર્થ—હવે મહામુદ્રાને સમાપ્ત કરતાં કરતાં તેને ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે એમ વર્ણન કરવા કહે છે કે પૂર્વે જે મહામુદ્રા કહેવામાં આવી છે તે મનુષ્યોને મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે; અને મહા પ્રયત્નથી એ મુદ્રા ગોપનીય છે અને કોઈ પણ અનધિકારી પુરૂષને એ મુદ્રા દેવા યોગ્ય નથી અર્થાત્ દેવી નહીં. ॥ ૧૮ ॥

વિવેચન.

આ પ્રમાણે યોગનિધિ મુનિશ્રી સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર શ્રી હૃદયોગપ્રદીપિકા નામ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કુડલીને પ્રત્યોધવા વાસ્તે તેના ઉપાયભૂત જે જે મુદ્રાઓ છે તેનું સ્વરૂપ દર્શાવવા પ્રથમ મહામુદ્રા સબંધે આટલું કથન કરે છે અને હવે એ મહામુદ્રાનું સવિસ્તર વિવેચન પુનઃકૃતિ દોષ નહીં સ્વીકારતા દ્રઢતા અર્થે આ સ્થળમાં આપવામાં આવે છે.

— મુદ્રાઓ —

સુષુમ્ણા નાડીને શૂન્યરૂપ કહેવાય છે અને જ્યારે કુંડલિની જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રાણને ધ્રુવરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો જે મુખ્ય માર્ગ છે તે સુષુમ્ણા છે. કુંડલીનીના પ્રત્યોધથી પ્રાણનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ તથા વદ ચક્રનો પૂર્વે કદા મુજબ ભેદ થાય છે વાસ્તે પ્રાણનો જ્ય કરવાની

ઇન્દ્રાવાળાએ યત્નથી મહામુદ્રાવિગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઈ એ એમ પણ પૂર્વે કથન કરવામાં આવ્યું છે, અને આ અભ્યાસ કરવાનું કારણ તો એ છે કે જેથી સુષુમ્ણાનું મુખ એટલે અગ્રભાગ રોકીને કુંડલિની સૂતી છે તે પ્રાણપાનની એકતાથી થયેલી ઉચ્ચતાદ્વારા જાગ્રત થઈ જાય છે. મહામુદ્રાઓ દશ છે અને મુખ્ય મુદ્રાઓની સંખ્યા બાવીશ છે એમ યોગ વિદ્યામાં કુશળ પુરૂષો કહે છે. આ તમામ મુદ્રાઓનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવામાં આવશે.

૧. મહામુદ્રા

ડાબા કે જમણા પગની પાનીથી શુદ્ધ અને ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયની મધ્યનો ભાગ જે યોનિસ્થાન છે તેને બરાબર યોગ્ય રીતે દબાવીને જમણા કે ડાબા પગ તેની પાની ભૂમિને ઝડી રહે એવી રીતે સીધો લાંબો કરવો, અને તેની આંગળીઓ ઉંચી રાખી, તે પગના અંગુઠાને જમણા કે ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગળીથી પકડી રાખવો. આમ કર્યા પછી ચંદ્રથી કે સૂર્યથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી પછી કંઠમાં જલધર બંધ કરીને ડાબા કે જમણા હાથના અંગુઠાને તર્જની આંગળીથી લાંબા કરેલા પગના અંગુઠાને પકડી વાયુને ઉપર સુષુમ્ણામાં ધારણ કરવો. આમ કરવાથી મૂળબંધ પણ થાય છે. યોનિસ્થાન એટલે સીવનીને દબાવવાથી અને જિહ્વાબંધ કરવાથી કુંડલિની શક્તિ પોતાનો સર્પાકાર તણ સીધી-પાશરી થઈ જાય છે અને સુષુમ્ણામાં પ્રાણનો પ્રવેશ પણ થાય છે, તેથી કુંડલિની શક્તિના બહિઃસ્પંદની મરણાવસ્થા થાય છે. કુંડલિની પોતાનો વાંકો આકાર તણને સુષુમ્ણાના મુખનો ત્યાગ કરી, વિષયવાસનારૂપી વિષમય કુત્કાર કે જે કર્મને અનુસરીને ઇડાપિંગળામા વહન થતા પ્રાણસ્પંદ દ્વારા ઉપજાવતી હતી તેનાથી રહિત થઈ જાગ્રત થાય છે તે તેના બહિઃસ્પંદની મરણાવસ્થા કહેવાય છે. પછી તે રૂઢેલા વાયુને

હળવે હળવે રૈચક કરી બહાર કાઢવો. ઉતાવળે રૈચક કરવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. આ મહાસુદ્રાનાં ઉપર કહેલાં ચંદ્રાંગ તથા સૂર્યાંગનું સ્પષ્ટીકરણ કાંઈક આ પ્રમાણે છે—

ચંદ્રાંગ એટલે ડાબું નાસાપુટ તેમાં પ્રથમ અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણું નાસાપુટ છે તેમાં અભ્યાસ કરવો, ને તે બંને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહાસુદ્રાનો અભ્યાસ તે સમયમાટે છોડી દેવો એટલે કે તુરતમાં વિશેષ અભ્યાસ ન કરવો, આરંભમાં દશ દશ કુંભક કરી પછી નિત્યપ્રતિ તેમાં યથાશક્તિ વધારો કરી અંતમાં સો સો કુંભક કરવા. ડાબાપગની પાનીને ચોને-સ્થાનમાં લગાડી જમણા પગ સીધો લાંબો કરી તેના અંગુઠાને જમણા હાથની નીર્જની આંગળી તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીમાં રાખી ડાબા નાસાપુટદ્વારા પૂરક પ્રાણાયામ કરી પછી જલંધર બંધ કરવો, ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ જમણા પગના અંગુઠાને પકડવો. કુંભકકાળે પ્રાણાયામના યથાશક્તિ મંત્રો મનમાં ભણવા અથવા સોથી માંડીને પાંચસો પર્યન્તના અંક મનમાં ગણવા. પછી ડાબો હાથ ઉપાડી તે હાથના અંગુઠાવડે ડાબું નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટદ્વારા શનેઃ શને. રૈચક પ્રાણાયામ કરવો. ઉપર કહ્યા મુજબ અભ્યાસ કરવો તેને ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ કહે છે. કુંભકની સંખ્યા શક્તિપ્રમાણે કરવી. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના ડાબાભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવનીમાં લગાડી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને ડાબા હાથની તર્જની તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીમાં રાખી જમણા નાસાપુટ દ્વારા પૂરક કરી પછી જલંધર બંધ કરવો, ને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ ડાબા પગના અંગુઠાને પકડવો, કુંભક ચંદ્રાંગના અભ્યાસમાં કહેલીરીતે યથાશક્તિ કરવો. પછી જમણા હાથ ઉપાડી લઈ તે હા-

થના અંગુઠાવડે જમણું નાસાપુટ દબાવી ડાબા નાસાપુટ દ્વારા ધીમે ધીમે રેચક પ્રાણાયામ કરવો. ઉક્ત અભ્યાસ કરવો તેને સૂર્યાગનો અભ્યાસ કહે છે. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના જમણા ભાગમાં સ્થિર રહે છે. ચંદ્રાગના અભ્યાસમાં જેટલા કુંભક કર્યા હોય તેટલા કુંભક આ સૂર્યાગના અભ્યાસમાં પણ કરવા.

પાર્શ્વિ વામસ્ય પાદસ્ય યોનિસ્થાને નિયોજયેત્ ।

વામોરુપરિ સંસ્થાપ્ય દક્ષિણં ચરણં તથા ॥ ૧૯ ॥

ભાવાર્થ—ડાબા પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાડીને જમણા પગ ડાબા પગના સાથળ પર રાખવો ને બેસવું. ॥ ૧૯ ॥

વિવેચન

આ શ્લોકમાં મહાબધનું વર્ણન કરે છે, અને ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ મહાબધની સિદ્ધિ કરનારાએ બેસવું ॥ ૧૯ ॥

પૂરયિત્વા તતો વાયું હૃદયે ચુષુકં દૃઢમ્ ।

નિષ્પીડય વાયુમાકુંચ્ય મનોમધ્યે નિયોજયેત્ ॥ ૨૦ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વે કહ્યા મુજબ આસન કરીને વાયુને પૂરવો અને હૃદયમાં દૃઢતા સાથે હડપચી કરીને એટલે કે બલધર બંધ કરીને અને યોનિને સંકુચિત કરીને અર્થાત્ મૂલબંધને કરીને (પરંતુ આ મૂલબંધ જીહવાનાં બંધનથીજ સિદ્ધ છે તેથી કરવો પડે તેમ નથી) પછી મનને મધ્ય નાડીના વિષે પ્રવેશાવવું. ॥ ૨૦ ॥

ધારયિત્વા યથાશક્તિ રેચયેદનિલં શનૈઃ ।

સવ્યાંગે તુ સમમ્ભ્યસ્ય દક્ષાંગે પુનરમ્ભયેત્ ॥ ૨૧ ॥

ભાવાર્થ—પછી વાયુને યથાશક્તિ ધારણ કરીને અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામને કરીને હળવે હળવે વાયુનું રેચન કરવું, આ પ્રકારે વામ અંગમાં ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરી દક્ષિણ અંગમાં પાછો અભ્યાસ કરવો અને આ અભ્યાસ પણ વામ અંગના અભ્યાસના જેટલોજ તુલ્ય કરવો. ॥૨૧॥

મતમત્ર તુ કેષાંચિત્કંઠર્થં વિવર્જયેત્ ॥

રાજદંતસ્થ જિહ્વાયા બંધ શસ્તો મવેદિતિ ॥ ૨૨ ॥

ભાવાર્થ—હવે જાલંધર બંધમાં કંઠના સંકેતના અનુપયોગનું વર્ણન કરે છે કે-કેઇ આચાર્યોનો એ મત છે કે, આ જાલંધર બંધમાં કંઠનું જે બંધન (સંકેત) એને ખાસ કરી છોડી દેવો-દેવું કારણ કે રાજદંત નામ દાઢના ઉપર સ્થિત જે જીભ તેનોજ બંધજ જાલંધર બંધમાં પ્રશસ્ત થાય છે અર્થાત્ કંઠ સંકેતની અપેક્ષા એ ઉત્તમ થાય છે ॥ ૨૨ ॥

અયં તુ સર્વ નાડીનામુર્ધ્વગતિ નિરોધકઃ ॥

અયં સ્વલુ મહાબંધો મહાસિદ્ધિપ્રદાયકઃ ॥ ૨૩ ॥

ભાનાર્થ—આ રાજદંતોમાં સ્થિત જીભનો બંધ, અહુત્તર હજાર ૭૨૦૦૦ સુષુમ્ણાથી ભિન્ન નાડીઓની જે ઉર્ધ્વગતિ અર્થાત્ નાડીઓમાં જે પ્રાણવાયુનું ઉર્ધ્વગમન તેનો પ્રતિબધક છે તેથી એમ સૂચિત કર્યું છે કે નાડીઓની જાળને જે બંધન કરે છે તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે, અને આ જાલંધર બંધનું ક્ષણ એનાથીજ સિદ્ધ છે. હવે મહાબંધનાં ક્ષણને કહે છે કે-આ મહાબંધ નિશ્ચય પૂર્વક-અવશ્યમેવ મહાસિદ્ધિઓને લલા પ્રકારે આપવા વાળો છે. ॥ ૨૩ ॥

કાઠપાશમહાબંધવિમોચનવિચક્ષણઃ ॥

ત્રિવેણીસંગમં ધત્તે કેદારં પ્રાપયન્મનઃ ॥ ૨૪ ॥

ભાવાર્થ—અને મૃત્યુના પાશનું જે મહાબંધન તેને છોડાવવામાં ખાસ કરીને આ મહાબંધ પ્રવીણ છે-બળવત્તર છે અને ત્રણ નદીઓ ગંગા-યમુના-સર્યૂનો સંગમ જે પ્રયાગ છે તેને અર્થાત્ ઇડા-પિંગળા-અને સુષુમ્ણાના સંગમને કરે છે અને મનને જીકુટિઓની મધ્યમાં જે શિવ-જીના સ્થાનરૂપ કેદાર છે તેમાં પ્રાપ્ત કરે છે-પહોંચાડે છે. ૨૪

વિવેચન.

૨ મહાબ્રહ્મમુદ્રા.

ડાખા પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાડીને જમણા પગ ડાખા પગના સાથગપર રાખવો ને તે જમણા પગના હીચણુપર જમણા હાથનો પગે સારી રીતે ભરાવી દ્રષ્ટિ બૃકુટીમાં રાખી પછી ડાખા હાથની આંગળીઓથી જમણુ નાસાપુટ દબાવી ડાખા નાસાપુટથી પૂરક કરી પવનને શરીરમાં પૂરવો ને ડાઢી છાતી સરખી રાખી, જલધરબધ કરી યથાશક્તિ કુલક પ્રાણુયામ કરવો તે વેળા ડાખા હાથનો પગે પણ જમણા પગના હીચણુપર સારી રીતે ભરાવી દેવો. કુલકકાળે યોનિસ્થાન દબાવી-મૂળબધ કરી-મનનો મધ્યનાડી-સુપુ-મ્ણા-મા પ્રવેશ કરાવવો. યથાશક્તિ કુલક કરીને પછી ડાખો હાથ ઉપાડી તેના અગુદાથી ડાખુ નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટથી મદમદ રીતે રેચક કરી તે વાયુને બહાર કાઢવો આ ચદ્રાગતો અબ્યાસ થયો. પગો તથા હાથોની સ્થિતિ બદલી સૂર્યદ્વારા પૂરક અને ચદ્રદ્વારા રેચક કરવાથી સૂર્યાગતો અબ્યાસ થાય છે કુલકમાં પ્રા-ણુયામના મત્રનો માનસજપ કરવો કે અકની મનમાં ગણુના કરવી. ચંદ્રાક ને સૂર્યાકમાં કુલકની સપ્પા ન્યાસુધી સમાન થાય ત્યાસુધી પૂર્વમુદ્રાનુસાર આ અબ્યાસ ચાલુ રાખવો કેટલાક યોગાચાર્ય કહે છે કે-કંઠમાં જલધર બધ છે તે અનુપયોગી છે જોટલે દાઢીને છાતી સરખી રાખવાની આવશ્યકતા નથી, પણ આગલા દતની ઉપર અને તાળવાની નીચે જીભ રાખવાનો બધ પ્રશસ્ત છે આ જુદા બંધથી સુપુમ્ણા વિનાની સર્વ નાડીઓની ઉર્ધ્વગતિ રોકાય છે આ મુદ્રાથી ઈડા પિંગળા અને સુપુમ્ણા જે ગંગા યમુના અને સરસ્વતી કહેવાય છે તેનો સંગમ થાય છે, અને મન કેદાર (શિવસ્થાન) જે બૃકુટી તેને વિષે રહે છે આ મુદ્રાને કાઈ યોગિઓ પર્યુગિરિ-મુદ્રા પણ કહે છે. ॥

રૂપલાવણ્યસંપન્ના યથા સ્ત્રી પુરુષં વિના ॥

મહામુદ્રામદાબંધા નિષ્ફલૌ વેદ્યર્જિતૌ ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થ:—રૂપ લાવણ્ય સંપન્ન સુભાવસ્થાવાળી સ્ત્રી જેમ ધણી વિના નિષ્કૂળ છે તેમ મહામુદ્રા અને મહાબધ મુદ્રા પણ મહાવેદ્યમુદ્રા વિના વ્યર્થા છે. ॥ ૨૫ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર દેવાત્મારામજી મહાવેધ મુદ્રાનુ નિરૂપણ કરવાના કારણથી પ્રથમ તો તેની આવશ્યકતા અને ઉત્તમતાનુ દર્શન કરાવવા કહે છે કે રુપલાવણ્યેતિ. આ શ્લોકમાં વેધ પદ્ધતી મહાવેધનુ ગ્રહણ થાય છે કારણ કે ભાષ્યકારનાં વચનથી પ્રત્યયના વિના પણ પૂર્વ અને ઉત્તર પદનો લોપ કહેવો. મહત્ શબ્દનો લોપ થાય છે. ॥ ૨૫ ॥

અથ મહાવેધઃ ।

મહાવંધ સ્થિતો યોગી કૃત્વા પૂરકમેકધીઃ ॥

વાયુનાં ગતિમાતૃત્વ્ય નિર્મૃતં કંઠમુદ્રયા ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થ — હવે મહાવેધ મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે મહાવંધ મુદ્રામાં સ્થિત અર્થાત્ એ મુદ્રાને કરનારો યોગી એકાગ્રબુદ્ધિથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને અર્થાત્ યોગ-માર્ગથી નાસિકાના પુરોથી વાયુનું ગ્રહણ કરીને કંઠમુદ્રા-બદ્ધર મુદ્રા-થી પ્રાણ આદિ વાયુઓનું જે ઉર્ધ્વ અધો-ગતિરૂપ ગમન છે તેને નિશ્ચય રીતિથી રોકી કરી અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામને કરીને ॥ ૨૬ ॥

સમહસ્તયુગો ભૂમૌ સ્ફિચૌ સંતાડયેચ્છનૈઃ ॥

પુટદ્વયમતિક્રમ્ય વાયુઃ સ્ફુરતિ મધ્યગઃ ॥ ૨૭ ॥

ભાવાર્થ — ભૂમિપર લગાવેલાં છે તળીઆં જેનાં એવા સીધા હાથોને પોતાની જે કટિપ્રોથિ છે તેની ભૂમિપર લગાવેલા હાથોનો આશ્રય અને યોનિસ્થાનમાં લગાવેલી પાની જેની છે એવા વામપાદ સહિત પૂર્વોક્ત કટિપ્રોથિને ભૂમિથી ઉપર જરા ઉઠાવીને ધીમે ધીમે તાડન કરે. આ પ્રકારે કરવાથી ઇંડા અને પિંગ્લાદિપ બન્ને નાડિઓનું ઉદ્ભવન કરીને સુષુમ્ણાના મધ્યમાં વાયુ ચાલવા લાગે છે અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં પ્રાણ વાયુની ગતિ થઈ જાય છે. ૨૭

સોમસૂર્યાગ્નિસંબંધી જાયતે ચામૃતાય વૈ

મૃતાવસ્થા સમુત્પન્ના તતો વાયું વિરેચયેત્ ॥ ૨૮ ॥

ભાવાર્થ:—પછી ચંદ્રમા, સૂર્ય, અગ્નિ, અર્થાત્ ઐત્રણ દેવતા છે ક્રમપૂર્વક અધિષ્ઠાતા જેના એવી ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણા નાડીઓનો સંગમ—સંબંધ અવશ્યમેવ મોક્ષનો હેતુ થઈ જાય છે અર્થાત્ ત્રણે નાડીઓનો વાયુ એક થઈ જાય છે ત્યારે ઇડા અને પિંગલાના મધ્યમાં પ્રાણ સંચારના અભાવથી મરણ અવસ્થા ઉત્પન્ન થઈ જાય છે કારણ કે ઇડા પિંગલામાં જે પ્રાણોનો સંચાર છે તેનું નામજ જીવન છે. પછી મરણ અવસ્થાની ઉત્પત્તિના પછી વાયુનું વિરેચન કરી દેવું અર્થાત્ વાયુને નાસિકાના પુટામાંથી તેને હળવે હળવે છાડી દેવો. ॥ ૨૮ ॥

મહાવેધોઽયમભ્યાસાન્મહાસિદ્ધિપ્રદાયકઃ ॥

વલીપલિતવેપન્નઃ સેવ્યતે સાધકોત્તમૈઃ ॥ ૨૯ ॥

ભાવાર્થ —આ મહાવેધ મુદ્રા પૂર્વે કહી જતાવેલી અષ્ટિમાદિ આઠસિદ્ધિઓ—મહાસિદ્ધિઓ ભલાપ્રકારે આપવાવાળી છે અને જલી એટલે વૃદ્ધ અવસ્થાથી ચર્મનો સંકોચ અને પલિત નામ પળીયા અથવા તે કંશેની શ્વેતતા અને દેહનો કંપ વિગેરેનો નાશ કરનારી છે તેથી જે ઉત્તમ સાધકો છે તે આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે. ૨૯

एतत्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥

वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिपादिगुणमदम् ॥ ૩૦ ॥

ભાવાર્થ —હવે મહામુદ્રા આદિ પુર્વોક્ત ત્રણેને એટલે કે મહામુદ્રા, મહાબંધમુદ્રા, મહાવેધ મુદ્રા એ ત્રણ મુદ્રાઓને અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે એમ કહેવા કહે છે કે આ ત્રણે મુદ્રા અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે અને એઓ ખાસ કરીને જરા અને મૃત્યુનો નાશ કરવાવાળી છે અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારી છે અને અષ્ટિમાદિ સિદ્ધિઓને આપવાવાળી છે અર્થાત્ અષ્ટિમા આદિ ગુણોને ભલા પ્રકારે પ્રગટાવનારી છે અને શ્લોકમાં જે કારનો પાઠ

છે એથી આરોગ્ય અને ખિંદુનો જ્ય કરવાવાળી છે અને
 એવ શબ્દનો પ્રયોગ છે એથી એ બાબતોનો ખાસ નિશ્ચય
 દર્શાવે છે એટલે કે અવશ્યમેવ ઉપર કહ્યાં ફળો આ ત્રણ
 મુદ્રાથી થાય છે એવો ભાવ છે. ॥ ૩૦ ॥

અષ્ટધા ક્રિયતે ચૈવ યામે યામે દિને દિને ॥

પુણ્યસંભાર સંધાયિ પાપૌઘભિદુરં સદા ॥

સમ્યક્શિક્ષાવતામેવં સ્વલ્પપ્રથમસાધનમ્ ॥૩૧॥

ભાવાર્થ:—હવે એ ત્રણ મુદ્રાઓનાં પૃથક્ પૃથક્
 સાધન-વિશેષને કહે છે કે-દિવસે દિવસે અર્થાત્ પ્રતિદિને
 બારંબાર આઠ પ્રકારથી આ ત્રણ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવામાં
 આવે છે. અહીં પણ એવ શબ્દ નિશ્ચયનો બતાવનારો છે.
 અને વળી આ ત્રણ મુદ્રાઓ પુણ્યનો સંચય કરાવનારી
 છે અને પાપોનો જે સમૂહ છે તેનું સદૈવ છેદન કરનારી
 છે અને બહા પ્રકારે ગુરૂનો બોધ છે જેને એવા પુરૂષોને
 પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારનું જે પ્રહર પ્રહર અને દિન દિનમાં
 સાધન છે તે થોડું થોડું કરવા યોગ્ય છે પરંતુ અધિક
 અધિક કરવાની જરૂર રહેતી નથી. ॥ ૩૧ ॥

૩ મહાવેધમુદ્રા.

મહાબંધ મુદ્રામાં કથન કર્યું છે તે મુજબ પગની
 સ્થિતિ કરી એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા યોગીએ નાસિકાના બન્ને
 પુટથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી ત્યાર પછી વાયુની ઉપર
 નીચેની ગતિને બલંધર બંધથી રોકવી ને દ્રષ્ટિ ભૂમધ્યમાં
 સ્થાપવી.

પછી બન્ને હાથની હથેળીઓ બન્ને પડખે ભૂમિને
 ઝડાડીને તેથી શરીરને થોડું ઉંચું નીચું કરવું ને અનુ-
 ક્રમે બન્ને પગની પાનીથી સીબનીને દબાવવી. આમ
 કરવાથી પવન ઇંડા પીંગળાનો ત્યાગ કરી સુષુપ્ત્ત્વામા પ્ર-
 વિશ કરે છે. ચંદ્ર સૂર્યની સાથે સંબંધ રાખનારી ઇંડા
 (પીંગળાનો ત્યાગ થવાથી ને અગ્નિની સાથે સંબંધ રાખ-

નારી સુષુમ્ણા નાડીનો પ્રાણને તથા મનને સંબંધ થવાથી યોગીને આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષ થાય છે. ઇંડા પિ-ગળામાં પ્રાણનો સંચાર બંધ પડે એટલે યોગીએ હળવે હળવે રેચક કરવો. આ મહાવેધ સુદ્રાનો સાવધાનતાથી દીર્ઘકાળ અભ્યાસ રાખવાથી યોગિના ચિત્તમાં અણ્ણિમા-દિક મહાસિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને વળી શરીરમાં ઘડપણુ આબ્યાથી ચામડીમાં કરચલી વળી હોય છે તે તથા પળીયાં ને ધુબરો (કપ) પણ મટે છે. દિવસના આઠ પહોર છે, તે પ્રત્યેક પહોરમાં અભ્યાસીએ આ સુ-દ્રાના આઠ આઠ કુંભક ઉપર દર્શાવેલી રીતિએ કરવા. પુણ્યના સમૂહને વધારનારી ને પાપનો વળગી પેટે નાશ કરનારી આ મહાવેધ સુદ્રા છે.

॥ અથ સ્વેચરી ॥

કપાલ કુહરે જિહવા પ્રવિષ્ટા વિપરીતમા

શ્ચુવોરંતર્ગતા દૃષ્ટિ મુદ્રા ભવતિ સ્વેચરી ॥ ૩૨ ॥

ભાવાર્થ —કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જિહવા પ્રવેશ કરે અને દ્રષ્ટિ જુકુટીના મધ્યમાં રહે, તે ખેચરી—સુદ્રા કહેવાય છે. ॥ ૩૨ ॥

વિવેચન.

હવે ખેચરી સુદ્રાના કથનની અભિલાષાવાળા આચાર્ય શ્રી યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી પ્રથમ તો ઉક્ત શ્લોકમાં તેના સ્વરૂપનું દર્શન કરાવે છે કપાળના મધ્યમાં છિદ્ર છે તેમાં જિહવાનો પ્રવેશ જો જિહવા ઉલટી—અવળી હોય તોજ બની શકે જેથી વિપરીતગા શબ્દનો શ્લોકમાં પ્રયોગ છે ॥ ૩૨ ॥

છેદનચાલનદોહૈઃ કલા ક્રમેણ વર્ધયેત્તાવત્ ॥

સા યાવદ્દ્રૂમધ્યં સ્પૃશતિ તદા સ્વેચરીસિદ્ધિઃ ॥ ૩૩ ॥

ભાવાર્થ —હવે ખેચરી સુદ્રાની સિદ્ધિના લક્ષણનું વર્ણન કરે છે—છેદન (જેનું આગળ કથન કરવામાં આવશે) ચાલન અર્થાત્ હાથના અંગુઠા અને તર્જનીથી જિહવાને પકડીને વામ અને દક્ષિણરૂપથી પરિ-

વર્તન, (હાલવું તે) અને પૂર્વોક્ત અંશુઠા અને તર્જનીથી ગોદોહનના સમાન જીહવાનું દોહન, એ ત્રણવડે કરીને જીહવાને ત્યાં સુધી વધારવી કે જ્યાં સુધી તે બુકુટિયોના મધ્યનો સ્પર્શ કરે અને પછી સ્પર્શ થયા પછી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થઈ એમ જાણવું ॥ ૩૩ ॥

સ્તુહીપત્રાનિભં શસ્ત્રં સુતીક્ષ્ણં સ્નિગ્ધાનિર્મલમ્ ॥

સમાદાય તતસ્તેન રોમમાત્રં સમુચ્છિનેત્ ॥ ૩૪ ॥

ભાવાર્થ —હવે ખેચરીની સિદ્ધિનાં સાધનોનું વર્ણન કરે છે કે—સ્તુહી પત્ર સમાન સુતીક્ષ્ણ, ચિકટ અને અત્યંત નિર્મળ એવાં શસ્ત્રને લઈને એનાથી જીહવાનાં મૂળની નાડીનો રોમ માત્ર છેદન કરી દેવો. ॥ ૩૪ ॥

તતઃ સૈધવપથ્યાભ્યાં ચૂર્ણિતાભ્યાં પ્રઘર્ષયેત્ ॥

પુનઃ સપ્તાદિને પ્રાપ્તે રોમમાત્રં સમુચ્છિનેત્ ॥ ૩૫ ॥

ભાવાર્થ —પુર્વોક્ત પ્રકારે છેદન કર્યા પછી સિંધવ અને હરડાંનાં બારીક ચુર્ણબડે જીહવાનાં મૂળને બલા પ્રકારે ઘસવું. સાત દિન પછી આઠમે દિવસે રોમ માત્રનું પાછું છેદન કરવું. ॥ ૩૫ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥

षण्मासाद्रસનામूल शिलाबंधः प्रणश्यति ॥ ૩૬ ॥

ભાવાર્થ —આ પ્રકારે ક્રમથી પ્રથમ રોગમાત્રનું છેદન અને એનુંજ પાછું સાત દિવસ સાંજ સવારે બન્ને વખત ઘર્ષણ એમ વિધિયુક્ત સમાચરણ છ માસ સુધી કરે અને આઠમે દિવસે પહેલાં કરેલાં છેદનથી અધિક રોમ માત્રનું છેદન કરીને પુર્વોક્ત ઘર્ષણને કરતો રહેતો છ માસના પછી જીહ્વાના મૂળ ભાગમાં જે શિરાબંધ છે અર્થાત્ જેથી જિહ્વા કપાલ છિદ્રમાં પહોંચતી નથી તે બંધન છે તે બલા પ્રકારે નાશ પામે છે. ॥ ૩૬ ॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥

सा भवेत्स्वेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते. ૩૭ ॥

ભાષાર્થ.—હવે છેદન આદિથી જીવ્હાની વૃદ્ધ થયા પછી કરવાનાં કર્મને કહે છે કે, જીવ્હાને પરાશુખ કરીને અર્થાત્ પશ્ચિમ તરફ ઢાળીને ત્રણે નાડીઓનો માર્ગ જે કપાલનું છિદ્ર છે. તેમાં સંયુક્ત કરી દેવી તેથી ખેચરી મુદ્રા થાય છે અને એનેજ વ્યોમચક્ર કહેવામાં આવે છે. ૩૭

રસનામૂર્ધ્વગાં કૃત્વા ક્ષણાર્ધમપિ તિષ્ઠતિ ॥

વિષૈ વિમુચ્યતે યોગી વ્યાધિમૃત્યુજરાદિભેઃ ॥ ૩૮ ॥

ભાવાર્થ.—હવે ખેચરી મુદ્રાના ગુણોનું કથન કરે છે કે—જીવ્હાને તાળવાનાં ઉપરનાં છિદ્રમાં કરીને જે યોગી અરધી ક્ષણ પણ ટકે છે અર્થાત્ એક ઘટિકા માત્ર સ્થિત રહે છે તે યોગી ધાતુઓની વિષમતારૂપ વ્યાધિ અને મૃત્યુ અર્થાત્ પ્રાણ અને દેહનો વિયોગ અને વૃદ્ધ અવસ્થા આદિથી અને સર્પ વીંછી આદિને વિષેથી ખાસ કરીને જૂટી જાય છે અર્થાત્ એટલાં વાનાં તેને થતાં નથી. આ શ્લોકમાં ક્ષણ શબ્દથી એક મૂર્હૂર્તનું ગ્રહણ કરવાનું છે. ॥ ૩૮ ॥

ન રોગો મરણં તંદ્રા ન નિદ્રા ન ક્ષુધા તૃષ્ણા ।

ન ચ મૂર્છા ભવેત્તસ્ય યો મુદ્રાં વેત્તિ સ્વેચરીમ્ ॥ ૩૯ ॥

ભાવાર્થ.—જે યોગી ખેચરી મુદ્રાને જાણે છે તેને રોગ, મરણ, તંદ્રા, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષ્ણા, મૂર્છા, બિગેરેમાંનું કશું પણ થતું નથી. ॥ ૩૯ ॥

વિવેચન.

અતઃ કરણની તમોગુણીરૂપ વૃત્તિરૂપ તંદ્રા કહેવાય છે અને ચિત્તની તમોગુણી અવસ્થારૂપ મૂર્છા કહેવાય છે

પીડયતે ન સ રોગેણ ક્લિપ્યતે ન ચ કર્મણા ॥

બાધ્યતે ન સ કાલેન યો મુદ્રાં વેત્તિ સ્વેચરીમ્ ॥ ૪૦ ॥

ભાવાર્થ.—જે યોગી ખેચરી મુદ્રાને જાણે છે તે રોગથી પીડા પામતો નથી અને કર્મથી લેપાયમાન થતો નથી અને કાલ તેને બાધ કરી શકતો નથી ॥ ૪૦ ॥

ચિત્તં ચરતિ સ્વે યસ્માઞ્જિહ્વા ચરતિ સ્વે ગતા ॥

તેનૈષા સ્વેચરી નામ મુદ્રા સિદ્ધૈ નિરૂપિતા ॥ ૪૧ ॥

ભાવાર્થ.—જે કારણથી ચિત્ત અંત કરણ બ્રુકુટિયોના મધ્યરૂપ આકાશમાં વિચરે છે અને જિહ્વા પણ બ્રુકુટિયોના મધ્યમાં જઈને વિચરે છે તે કારણથી-હેતુથી કપિલાદિ સિદ્ધાંતો નિરૂપણ કરેલી જે મુદ્રા છે તે ખેચરી નામથી પ્રસિદ્ધ છે.

વિવેચન.

તાત્પર્ય બ્રુકુટિયોના મધ્યરૂપ આકાશમાં જે મુદ્રાના કરવાથી ચિત્ત અને જિહ્વા વિચરે છે એથી એ મુદ્રાને ખેચરી મુદ્રા કહેવામાં આવી છે. આવા પ્રકારની વ્યુત્પત્તિથી સિદ્ધાંતો આ અન્વય મુદ્રા વર્ણન કરી છે. પૂર્વોક્ત ત્રણ શ્લોકમાં વ્યાધિ આદિની જે પુનરૂક્તિ છે તે આ કારણથી દૂષિત નથી કારણ કે એ શ્લોકો સંગૃહીત નામ કાષ્ઠના રચેલા છે અર્થાત્ મૂળ નથી ॥ ૪૧ ॥

સ્વેચર્યા મુદ્રિતં યેન વિચરં લંબિકોર્ધ્વતઃ ॥

ન તસ્ય સ્મરતે ચિંદુઃ કામિન્યાઃ શ્લેષિતસ્ય ચ ॥ ૪૨ ॥

ભાવાર્થ.—જે યોગીએ ખેચરી મુદ્રાથી તાળવાનું છિદ્ર ઢાંકી દીધેલું છે તે યોગીને કામિની નામ સ્ત્રીના સ્પર્શ કરવા પછી પણ વીર્યપાત થતો નથી અર્થાત્ વીર્ય પોતાનાં મસ્તકરૂપ સ્થાનથી પડતું નથી.

ચલિતોઽપિ યદા ચિંદુઃ સંપ્રાપ્તો યોનિમંડલમ્ ॥

વ્રજત્યૂર્ધ્વં હૃતઃ શક્તયા નિવૃદ્ધો યોનિમુદ્રયા ॥ ૪૩ ॥

ભાવાર્થ.—ચલાયમાન થયેલું જિંદુ યોનિના મંડલમાં પ્રાપ્ત થાય છે. તો પણ લિંગનાં સંકોચનરૂપ યોનિમુદ્રાથી અર્થાત્ વળેલીથી નિરંતર અધાર્ધ રહેલું જિંદુ આકર્ષણ શક્તિથી ખેંચાયેલા સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગથી ઉર્ધ્વ (જિંદુના સ્થાનમાં) આવ્યું જાય છે. ॥ ૪૩ ॥

ઉર્ધ્વાજિહ્વઃ સ્થિરો ભૂત્વા સોમપાનં કરોતિ યઃ ॥

માસાર્ધેન ન સંદેહો મૃત્યું જયતિ યોગવિત્ ॥ ૪૪ ॥

ભાવાર્થ—તાળવાના ઉપરના છિદ્રના ઉન્મુખ છે ।જેની જેની આવે જે યોગી છે તે સોમપાન કરે છે અર્થાત્ ઉર્ધ્વ છિદ્રમાંથી ટપકતાં ચંદ્રામૃતનું પાન કરે છે અને આવે યોગવેત્તા પુરૂષ અરધા માસમાં એટલે એક પખવાડીયાંમાંજ મૃત્યુપર વિજય કરે છે, અને એમાં સંશય છેજ નહીં. ॥ ૪૪ ॥

નિત્યં સોમકલાપૂર્ણં શરીરં यस્ય યોગિનઃ ॥

તક્ષકેનાપિ દષ્ટસ્ય વિષં તસ્ય ન સર્પતિ ॥ ૪૫ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગીનું શરીર નિરંતર ચંદ્રકળાથી પૂર્ણ રહે છે અર્થાત્ અમૃતથી પૂર્ણ રહે છે તે યોગીને કદી તક્ષક નાગ ડસે તોપણ વિષ વ્યાપતું નથી અર્થાત્ સર્પનું ઝેર તેને અસર કરી શકતું નથી. ॥ ૪૫ ॥

ઇન્ધનાનિ યથા વહિન સ્તૈલર્વાત્તિ ચ દીપકઃ ॥

તથા સોમકલાપૂર્ણં દેહી દેહં ન મુંચતિ ॥ ૪૬ ॥

ભાવાર્થ—જેમ અગ્નિ કાષ્ઠ આદિ ઇન્ધનનો ત્યાગ કરતો નથી, જેમ દીપક તેલવાળી વાટનો ત્યાગ કરતો નથી, ત્યાગ અગ્નિ અને દીપક કાષ્ઠાદિ વિના અને તેલ કાષ્ઠાદિ વિના રહેતાં નથી તેમ દેહી નામ જીવાત્મા સોમકલાથી પૂર્ણ દેહનો ત્યાગ કરતો નથી અર્થાત્ તેનો સોમકળાથી પૂર્ણ દેહ સદાકાળ રહે છે. ॥ ૪૬ ॥

ગોમાંસં ભક્ષયેન્નિત્ય પિન્દમરવારુણીમ્ ॥

કુલીનં તમહં મન્યે ચેતરે કુલઘાતકાઃ ॥ ૪૭ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી પ્રતિદિન ગોમાંસ (જેનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે) નું ભક્ષણ કરે છે અને પ્રતિદિન અમર વાણીનું (જે સંબંધે આગળ કથન આવશે) પાન કરે છે તે યોગીનેજ હું શ્રેષ્ઠકુલ સંભવ નામ કુલીન માનું છું અને અન્ય સા મનુષ્યો તો કુલઘાતક-નાશક છે.

વિવેચન.

અંથકાર યોગાચાર્ય ભગવાન સ્વાત્મારામજીની આ ઉક્તિ છે અને તેમાં રહેલાં અર્થ ગાંભીર્યનું સ્પષ્ટીકરણ તેઓશ્રીએ આ શ્લોક પછીનાજ શ્લોકમાં કર્યું છે. બ્રહ્મવૈવર્તમાં કથન છે કે—

કૃતાર્યૌ પિતૈતેન ધન્યો દેશઃ કુલં ચ યત્ ॥

જાયતે યોગવાન્યત્ર દત્તમક્ષયયત્તં વ્રજેત્ ॥ ૧ ॥

યોગીનાં માતાપિતા કૃતાર્ય છે અને યોગીના દેશને અને કુળને ધન્યવાદ છે કારણ કે જ્યાં યોગવાન પેદા થાય છે ત્યાં યોગિને આપવામાં આવેલું દાન અક્ષયતાને પામે છે અને—

દ્રઘઃ સંભાષિતઃ સ્પૃષ્ઠઃ પુંપ્રકૃત્યો વિવેકવાન્ ।

ભવકોટિશતાપાતં પુનાતિ વૃજિનં નૃગામ્ ॥ ૨ ॥

પુરૂષ ને પ્રકૃતિના વિવેકવાળો યોગીજન દર્શનથી, ભાષણથી, સ્પર્શનથી મનુષ્યોને અનેક જન્મનાં કોટાન-કોટિ પાપોથી પવિત્ર કરે છે. ॥ ૨ ॥ બ્રહ્મવૈવર્તપુરાણ.

વળી બ્રહ્માંડપુરાણમાં પણ કથન છે કે,

ગૃહસ્થાનાં સહસ્રેણ વાનપ્રસ્થ શતેન ચ ।

બ્રહ્મચારી સહસ્રેણ યોગાભ્યાસી વિશિષ્યતે ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ—એક હજાર ગૃહસ્થીઓ, એ વાનપ્રસ્થ અને એક હજાર બ્રહ્મચારીઓથી યોગાભ્યાસી અધિક થાય છે. ॥ બ્રહ્માંડ પુરાણ ॥ વળી રાજયોગના વિષયમાં વામ-દેવજીના પ્રત્યે સાક્ષાત્ શિવજીનું પણ વાક્ય છે કે—

રાજયોગસ્ય માહાત્મ્યં કો વિજાનાતિ તત્ત્વતઃ ॥

તઙ્જ્ઞાની વસતે યત્ર સ દેશઃ પુણ્યભાજનમ્ ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગનાં યથાર્થ માહાત્મ્યને કોણ જાણી શકે છે ? અર્થાત્ કોઈપણ જાણતું નથી. રાજયોગનો જ્ઞાતા પુરૂષ જ્યાં વસે છે તે દેશ પુણ્યાત્મા છે. ૧

दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ॥

अज्ञाः मुक्तिपथं यान्ति किं पुनस्तत्परायणाः ॥ २ ॥

રાજયોગના જ્ઞાતા પુરૂષનાં દર્શન માત્રથી અને અ-
ર્થન માત્રથી એકવીસ પેઢી સહિત મૃર્ખ હોઠો હોય તો
પણ મુક્તિપદને પામે છે તો પછી તે રાજયોગનાં અનુ-
ધાનમાં પરાયણ પુરૂષોની તો શું કથા ! અર્થાત્ તેઓ
મોક્ષ સ્થાનમાં વિરામે એમાં આશ્ચર્ય શું છે ? ॥૨॥

अंतर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ॥

त्वया मय्या प्यसौ बन्धः शेषैर्वैद्यस्तु किं पुनः ॥ ३ ॥

शिववाक्यानि.

ખાસ કરીને જે અંતર્યોગ અને બહિર્યોગને જાણે
છે તે મારે અને તારે પણ નમવા યોગ્ય છે તો પછી
બીજા મનુષ્યોને તો તે યોગી વંદનીય હોય એમાં શું
આશ્ચર્ય છે ! ॥ ૩ ॥

शिववाक्यानि.

ईमंपुराणुमां पणु लभ्युं છે કે —

एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा ॥

ये युंजते महायोगं विज्ञेया स्ते महेश्वराः ॥ ૧ ॥

એક કાળ, એકાળ કે ત્રણકાળ જે નિત્યપ્રતિ મહાયોગીનું
અનુધાન કરનારા પુરૂષો છે તે મહેશ્વર નામ શિવરૂપજ જાણવા.
આ પ્રમાણે ઉક્ત વચ્ચેનાથી યોગ સર્વોત્તમ છે. હવે પૂર્વે
કહ્યો જે શ્લોક તેના સ્થૂલ અર્થથી અનર્થ લેવામાં આવે
એથી એના સૂક્ષ્મતમ આશયને યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વા-
ત્મારામણ હવે અડતાળીશમા શ્લોકમાં સમજાવે છે કે—

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥

गोमांसभक्षणं तच्च महापातकनाशनम् ॥ ૪૮ ॥

ભાવાર્થ—હવે ગોમાસ શબ્દના અર્થને કહે છે કે,
ગોપદથી જિહ્વાને કહેવામાં આવી છે અને તાળવાંની સ-

મીપ જે ઉર્ધ્વ છિદ્ર છે તેમાં જે જિહવાનો પ્રવેશ થાય છે તેને ગોમાંસ મક્ષણ કહેવામાં આંચુ છે અને આ ગોમાંસ ભક્ષણ છે તેજ મહા પાતકોનો નાશ કરવાવાળું છે. ॥૪૮॥

જિહવાપ્રવેશસંભૂતવહિનનોત્પાદિત્તઃ સ્વલુ ॥

ચંદ્રાત્સ્રવતિ યઃ સારઃ સ સ્યાદમરવારુણી ॥ ૪૯ ॥

ભાવાર્થ—હવે અમરવારુણીનો શબ્દાર્થ કહે છે કે,— તાળવાંના ઉર્ધ્વ છિદ્રમાં જિહવાના પ્રવેશથી પ્રગટ પામતી જે અગ્નિ-ઉષ્મા એથી ઉત્પન્ન પામેલો જે સાર ચંદ્રમામાંથી ઝરે છે અર્થાત્ બ્રૂકુટિયોના મધ્યમાં ડાળા-ભાગમાં સ્થિત ચંદ્રમાથી બિદુરૂપ સાર ઝરે છે તેને અમરવારુણી કહેવામાં આવે છે ॥ ૪૯ ॥

ચુમ્બન્તિ યદિ લમ્બિકાગ્રમનિશં, જિહવા રસસ્પન્દિની,

સ ક્ષારા કટુકામ્લદુગ્ધસદૃશી, મધ્વાજ્યતુલ્યા તથા ॥

વ્યાધીનાં હરણં જરાંતકરણં, શસ્ત્રાગમોદીરણં;

તસ્યસ્યાદમરત્વમષ્ટગુણિતં, સિદ્ધાંગનાકર્ષણમ્ ॥ ૫૦ ॥

ભાવાર્થ—જો રસ નામ સોમકલાનું અમૃત ઝરાવનારી અને લવણના રસના સમાન તથા મરીઆદિ તીખા અને આમ્લ આદિ ખાટા પદાર્થ અને દુધની સમાન અને મધ તથા ઘૃતની સમાન સર્વ વિશેષણોથી રસમાં અનેક રસ અને મધુરતા અને સ્તિગ્ધતા કહેવામાં આવી તે રસને ઝરાવનારી જિહવાને પાણી એવીજ કહી સમજવી અર્થાત્ પુર્વોક્ત પ્રકારની જિહ્વા તાળવાની ઊપર વિદ્યમાન છિદ્રનું વારંવાર ચુંબન-સ્પર્શ કરે તો એ મનુષ્યની વ્યાધિઓનું હરણ થાય છે, જરાવસ્થાનો અંત થાય છે, સન્મુખ આવેલાં શસ્ત્રોનું નિવારણ થાય છે અને અણિ-માદિ આઠ સિદ્ધિ છે જેમાં એવું અમરત્વ (દેવત્વ) અને સિદ્ધાંતની અંગનાઓનું કે સિદ્ધરૂપ અંગનાઓનું આકર્ષણ નામ બોલાવવારૂપ ફળ થાય છે. ॥ ૫૦ ॥

મૂર્ધ્નઃ શોઢશપત્રપક્ષગલિતં, પ્રાણાદવાસં દઢાત્
 ઉર્ધ્વાસ્થોરસનાંનિયમ્યવિવેરે, શક્તિં પરાં ચિન્નયન્
 ઉત્કલ્લોલકલાજલં ચ વિમલં, ધારામયં યઃ પિબે
 ત્રિવિર્યાધિઃ સ મૃણાલકામલવપુ, યોગી ચિરં જીવતિ ॥ ૫૧ ॥

ભાવાર્થ — જે યોગી જીવેને કપાળના-તાળવાનાં છિ-
 દ્રમાં લગાડીને, ઉપર મુખ કરીને અર્થાત્ વિપરીતકરણી
 મુદ્રા કરીને, અને પરમ શક્તિ જે કુંડલિની તેનું ધ્યાન
 કરતો કરતો પ્રાણવાયુના સાધન અને હઠયોગથી પ્રાપ્ત
 કરે અને સોળ છે પત્ર જેનેએવા કમળમા મસ્તકથી પતિત
 અને નિર્મળ એજ ધારારૂપ અને ઉપર છે કલ્લોલ જેનો
 એવી ચંદ્રકળાનાં જળનું પાન કરે છે તે યોગી વ્યાધિથી
 રહિત અને કેળના સમાન કોમળ શરીરવાળો થાય છે
 અને ચિરકાળ નામ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. ॥ ૫૧ ॥

યત્પ્રાલેયં પ્રહિતસુષિરં, મેરુ મૂર્ધાન્તરસ્થઃ
 તર્મિ સ્તત્ત્વ પ્રવદતિ સુધીસ્તન્મુખં નિમ્નગાનામ્ ॥
 ચંદ્રાત્સારઃ સ્ત્રવાતિ વપુષસ્તેન મૃત્યુર્નરાણાં;
 તદ્વધ્નીયાત્મકુરણમથો નાન્યથા કાર્યસિદ્ધિઃ ॥ ૫૨ ॥

ભાવાર્થ — મેરૂન સમાન સૌથી ઉન્નત જે સુપુમ્ણા
 નાડી છે તેના ઉપરના ભાગના મધ્યમાં સ્થિતિ પામેલું જે
 પ્રાલેય નામ સોમકળાનું જળ છે અને જેમાં જે જળ
 સ્થિત છે એવું જે વિવર નામ છિદ્ર છે તેમાં અર્થાત્ તે
 છિદ્રમાં રમેણુ તમેણુથી નથી થયો તિરસ્કાર જેનો
 એવી બુદ્ધિવાલો મનુષ્ય આત્મતત્ત્વ કહે છે. (કારણ કે
 શ્રુતિમાં પણ લખ્યું છે કે “ તસ્યા શિશ્વાયા મધ્યે પરમાત્મા
 વ્યવસ્થિત — સુપુમ્ણાની શિખાના મધ્યમા પરમાત્મા સ્થિત
 છે ” કારણ કે આત્મા ત્રિભુ નામ વ્યાપક છે અને ખેચરી
 મુદ્રામા આ છિદ્રમાં આત્મા પ્રગટ થાય છે વાસ્તે એ
 છિદ્રમાં તત્ત્વ છે એમ કહેવું ઠીક છે અને ગંગા, યમના,

સરસ્વતી, નર્મદા આદિ શબ્દોના અર્થ જે ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા ને ગાધારી આદિ નાડીઓ છે તેઓનાં મુખ પશ્ચિમેજા છિદ્રના સમીપ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે તેથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે શોભન કરણ રૂપ ખેચરી મુદ્રાને બાંધવી કારણ કે ખેચરી મુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી ચંદ્રમામાંથી અમૃત ઝરતું નથી તેથી મૃત્યુ થાતું નથી અને ખેચરીમુદ્રા નહીં કરવાથી શરીરનું જે રૂપ, લાવણ્ય, વજના સમાન દ્રઢતા, ઇત્યાદિની સિદ્ધિ થશે નહીં. તાત્પર્ય એ છે કે અર્થાત્ ભાવાર્થ એ છે કે—

જે સોમકળાનું જળ સુષુમ્ણાના મધ્યમાં સ્થિત છે તે જળ જે છિદ્રમાં છે તે છિદ્રમાંજ શુદ્ધિમાન મનુષ્ય પરમાત્માને કહે છે (અર્થાત્ ત્યાં પરમાત્મા છે એમ કહે છે) અને એ છિદ્રના સમીપ ઇડા પિંગળા આદિ નાડીઓના મુખ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે એથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે ખેચરીમુદ્રાને કરે કારણ કે ન કરવાથી દેહની સિદ્ધિ થાતી નથી અર્થાત્ દેહ પુષ્ટ થાતો નથી.

મુષિરં જ્ઞાનજનકં, પંચસ્રોતઃ સમાન્વિત્તમ્ ॥

તિષ્ઠતિ સ્વેચરીમુદ્રા તસ્મિન્શૂન્યે નિરંજને ॥ ૫૩ ॥

ભાવાર્થ — ઇડા આદિ નાડીઓના જે પાંચ પ્રવાહો છે તે પચ પ્રવાહવાળું જે છિદ્ર છે તે જ્ઞાનનું ઉત્પાદક છે અર્થાત્ આત્માના પ્રત્યક્ષનું જનક છે, શોક મોહ આદિથી રહિત રૂપ નિરંજન અને શૂન્ય રૂપ જે છે તેના વિષે ખેચરી મુદ્રા સ્થિર થાય છે અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રાના મહિમાથી એ છિદ્રમાં મન પ્રવેશે છે તેથી આત્મજ્ઞાન થાય છે. ॥ ૫૩ ॥

एकं सृष्टिमयं बीज मेका मुद्रा च स्वेचरी ॥

एको देवो निराळम्बं एकावस्था मनोन्मनी ॥ ૫૪ ॥

ભાવાર્થ—જેમ સૃષ્ટિમાં સર્વ બીજ મંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ બીજ મંત્રરૂપ હ્રીંકાર મુખ્ય છે, દેવતાઓમાં ઇશ્વર મુખ્ય છે, ને જાગ્રદાદિ ચિત્તથી અવસ્થાઓમાં મનોન્મની અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

વિવેચન.

સૃષ્ટિરૂપ જે પ્રણવ ઓં નામનું બીજ છે તે મુખ્ય છે કારણ કે માંડકય ઉપનિષદમાં કહ્યું પણુ છે કે ‘ ઓમત્યેતદક્ષરમિદંસર્વમ્ ’ આ સંપૂર્ણ જગત્ ઓં એ અક્ષરરૂપ છે સૃષ્ટિનો બધો વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે અને શાસ્ત્રોની સ્થળ ઉત્પત્તિ વૈખરીવાણીથી થઈ છે, વૈખરી મધ્યમા વાણીથી થઈ છે, મધ્યમા પશ્યતીવાણીથી થઈ છે અને પશ્યતી વાણી પરાવાણીથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. આ ચાર વાણીનું તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનું પ્રણવ એ સાકેતિક ચિહ્ન છે વાસ્તેજ તે સૃષ્ટિમાં અતિ શ્રેષ્ઠ બીજમંત્રરૂપે ગણાય છે. આ પ્રકારે સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરી મુદ્રા પણ મુખ્ય છે વળી નિરાલબ્ધ અર્થાત્ આલબ્ધ ગન્ય દેવ પરમાત્મા પણ એકજ છે—અને મનોન્મની અવસ્થા પણ એકજ છે અહીં એક શબ્દ મુખ્યનો બોધક છે અર્થાત્ બીજ આદિમાં જેમ પ્રણવ મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરી મુદ્રા મુખ્ય છે આ સ્થળમાં ખેચરીમુદ્રાનું સક્ષિપ્ત પુનરાવલોકન કરવામાં આવે છે.

૪ ચેચરીમુદ્રા.

કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે છે અને દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીના મધ્યમાં રહે છે તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે. ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવાની હોય છે. છેદન, ચાલન અને દોહન અતિ તિક્ષણ, સ્નિગ્ધ અને નિર્મળ એવું લોહનું શસ્ત્ર (ઉચી જાતનું નસ્તર) લેવું અને પછી તે શસ્ત્રવડે સાવધાનતાથી ચુક્તિપૂર્વક ભૂલના નીચલ્યા મૂલ આગળની (ત્રણ શિરામાંની વચલી) શિરાનું રોમ માત્ર (પાતળા વાળ જેટલું) છેદન કરવું. છેદન કર્યા પછી લલણ (મીઠું) અથવા સિંધવ તથા હરડેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી સાંજે તથા પ્રાતઃકાળે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડવું અને અને ભૂલની ઉર્ધ્વ

રાખી જમણા હાથના અંગૂઠાથી, અંગૂઠા નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે, તે ભાગપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. હઠાભ્યાસી ન હોય અને જે કેવળ ખેચરીમુદ્રા સાધતો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી. પછી આઠમે દિવસે વળી રોમ માત્ર અધિક છેદન કરવું. વળી પૂર્વોક્ત રીતે સાત દિવસ સુધી ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું. આમ છ માસ સુધી સૂકી ભૂમિવાળી ગુફામાં અથવા તો અતિ પવન ન લાગે એવાં સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિ પૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જીભની નીચેની શિરાનો બંધ જે જીભને કપાળની અંતરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે. સાધકે અભ્યાસ સમયમાં માત્ર સાકર સહિત દૂધભાતનું જ લોજન કરવું એ વિશેષ ઉત્તમ છે. એમ નજ બની શકે તો ખાટા ખાટા, અતિ ખારા, તથા કઠણ પદાર્થો ત્યાગ કરી પ્રવાહી ને કોમળ પદાર્થો ખાવા. બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બન્ને તર્જની આંગળીથી જીભને પકડીને ડાબી જમણી-હલાવવી તે ચાલન, બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બન્ને તર્જની આંગળીથી ગાયનાં આયળને દોવે છે એવી રીતે જીભને ખેંચીને જ્યાંકુપ્રી તે બહાર નીકળીને છુકુટીના મધ્યમાં અડે ત્યાં સુધી તેને લાંબી કરવી તે દોહન. અને છેદન સંબંધે ઉપર કહેવાયું છે તેા ઉક્ત-વિધિથી છેદન, ઘર્ષણ, ચાલન તથા દોહનનો છ માસ સુધી અભ્યાસ કરવાથી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે. નાસિકાના અગ્રભાગપર પહોંચે એટલી જીભની લંબાઈ વધ્યા પછી સાધકે સ્વસ્તિકાસને ખેસી શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ ધીમી પાડી ઉડીયાન બંધ રાખી કપાલ કુકરમાં (કપાળ-અંતરનું) છિદ્ર જેમાં મૂકા, પિંગળા, તથા સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે તેમાં) જમણા હાથની તર્જનીદ્વારા અથવા તેા અંગૂઠાદ્વારા જિઘ્ઘાને પ્રવેશ કરાવવો. તાળવાંની સમીપના છિદ્રમાં જાય એવી રીતે જિઘ્ઘાને ઉર્ધ્વ લંબાવીને એક ઘડીમાત્ર ખેચરીમુદ્રા કરી સ્થિત રહે તો તે યોગીને

અસ્કાળનો અભ્યાસ થયે, સર્પ ને વીંછી આદિ વિષવાળા જંતુઓનું વિષ ચઢતું નથી અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાના અર્જુથી (આમડીની કરચલી વળવી તથા પળીઆં આવવાં એથી) એ યોગી મોકળો થાય છે. ખેચરીમુદ્રા જાણનારને તે અભ્યાસના પરિપાકે રોગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા તૃષ્ણા ને મૂર્છા એ પરાભવ કરી શકતાં નથી. તે કર્મથી લેપાતો નથી અને કાળ પણ તેને બાધા કરી શકતો નથી. જીભ તથા અતકરણનું સાભિમાન આણુ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભુકુટીના છિદ્રમાં જાય છે, માટે કપિલાદિક મહાસિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરી મુદ્રા પાડ્યું છે જે યોગીએ તાળવાની સમીપનું છિદ્ર ખેચરી મુદ્રાથી ઢાંકી દીધું હોય, વજ્રેલીમુદ્રા જાણતો હોય ને અપાનનો જય કર્યો હોય તે યોગી સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરીને રહ્યો હોય તોપણ તેનું વીર્ય પતન પામતું નથી કારણ કે ચલિત થતા વીર્યને તેવે પ્રસંગે તે વજ્રેલી મુદ્રાથી ઉર્ધ્વ આકર્ષી શકે છે તાળવાની સમીપના છિદ્રની સંમુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તો તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભપર પડતા તેનું પાન થયાથી એક પખવાડીયામાં યોગી મૃત્યુભયને જીતી લે છે જે યોગીનું શરીર ચદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હોય તે યોગીનાં શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તોપણ તેનું વિષ અસર કરતું નથી. જેવી રીતે લાકડા હોય ત્યાં સુધી અગ્નિ નાશ પામતો નથી ને યત્તિ સહિત તેલ હોય ત્યાં સુધી પ્રતિકૂળ સામગ્રી ન હોય તો દીવો આલવાતો નથી તેવીજ રીતે આ શરીર પણ જ્યાંસુધી ચદ્રામૃતથી પૂર્ણ હોય છે ત્યાંસુધી જીવ તેનો ત્યાગ કરતો નથી. જીભ ઉપર ચદ્રામૃત પડવાથી યોગીને અનંત જાતના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે, જેમાના મુખ્ય સ્વાદોનો ક્રમ ઘણું કરીને આ પ્રમાણે હોય છે—ખાટો, કડવો, દૂધ જેવો, દ્રાક્ષરસ જેવો ને ઘી જેવો. આ સર્વ સ્વાદોનો અનુભવ થઈ ગયા

પછી અમૃતનો અનુભવ થાય છે. અમૃતનો સ્વાદ રવસંવેદ્ય એટલે પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય તેવો છે. મેઙ્ગ પર્વતની જેમ સૌથી ઉત્તત જે સુષુમ્ણા નાડી છે તેના ઉપદયા ભાગનાં જે છિદ્ર છે તેમાં ચંદ્રામૃત ઝરે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ એટલે બળાત્કારે પ્રાણુવિયોગ થાય છે, એટલા વાસ્તે ખેચરીમુદ્રા સિદ્ધ કરી તે ચંદ્રામૃતનું ટપકવું અટકાવે તો સાધકના શરીરનું લાવણ્ય વધે છે, ને વજ્જના જેવી દ્રઢતા તેની કાયામા આવે છે. ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી ને હસ્તિજીર્ણા એ પાંચ નાડીઓના પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે, એના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને આત્માને સાક્ષાત્ દર્શાવનારૂં જે આગળ કહેલું છિદ્ર છે (સુષુમ્ણાનો અગ્રભાગ છે) તે શૂન્યરૂપ હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે, જે જીહ્વાનું છેદન કર્યા વિનાજ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે નીચે પ્રમાણે શિશિર રૂતુના પદર દિવસ બાકી રહે ત્યારે ત્યારે નીચેના ક્રમ મુજબ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો, અને અઢીમાસ સુધી દિવસમાં ચાર વાર એ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. ઉપર કહ્યા મુજબ નીચેની વિધિએ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી મુદ્રાની સામાન્ય સિદ્ધિ થઈ જાય છે.

સવારના સાત વાગે ને દશ વાગે, તથા સાંજના ચાર વાગે ને આઠ વાગે, એમ પ્રત્યેક દિવસે ચાર વાર અભ્યાસ કરવો. પુર્વજ્ઞાના બે સમયના અભ્યાસમાનો પ્રત્યેક અભ્યાસ અઢી અઢી ઘટિકા પર્યન્ત (એક એક કલાક સુધી) કરવો ને અપરાજ્ઞના બે સમયમાનો પ્રત્યેક અભ્યાસ સવા સવા ઘટિકા પર્યન્ત (અરધા કલાક સુધી) કરવો. પ્રથમ જમણા હાથની પ્રથમની ત્રણ આંગળીઓપર થોડું માખણ લઈ જીહ્વાને બને તેટલી બહાર કાઢી જિર્ણા મૂળપર ફરી ફરી તે આંગળીઓવડે ઘર્ષણ કરવું. પછી જીભને ઉપાડી, અવળી પાછી વાળી, જમણા અંગુઠાવડે જીભની નીચેની વચલી શિરાપર નીચેથી ઉપર જાય એવી

રીતે માંખણુ વિના સારી રીતે ભાર દઈ ઘર્ષણુ કરવું. પછી ઉપરના પ્રયોગમાં કહેલી રીતે કમથી ચાલન તથા ઢોહન કરવું. ઘર્ષણુ વિશેષ સમય કરવું, ને ચાલન તથા ઢોહન થોડો સમય કરવુ. આમ અભ્યાસ કરતાં કરતાં જ્યારે નાસિકાના અગ્ર ભાગપર પહોંચી શકે એટલી જિહ્વાની લાખાઈ થયેલી જણાય ત્યારે જમણા હાથની તર્જનીના અથવા અંગુઠાના આધારવડે જિહ્વાને કપાળ કુહરમાં ચડાવવાનો અભ્યાસ કરવો. થોડા દિવસ એ પ્રમાણે કરી પછી તર્જનીના અથવા અંગુઠાના આધાર વિનાજ લે કપાળ કુહરમાં પ્રવેશ કરે એમ યત્ન કરવો. આમ થવા માંડે એટલે જિહ્વાને કપાળ કુહરમાં વિશેષ સમય રાખવાને યત્ન કરવો. જિહ્વાને પ્રવેશ થઈ અરધી ઘટિકા પર્યન્ત એટલે બાર મિનિટ સુધી તે કપાળ કુહરમાં સુસ્થિર ન થઈ શકે ત્યાંસુધી કપાળ કુહરમાંથી ટપકતા રસને બહાર કાઢી નાંખવો તે પછી તેનું પાન કર્યાં કરવું અને તેમાંના સ્થૂળ ભાગને માત્ર બહાર કાઢી નાંખવો. ત્રિકુટીની અદરનો દેશ જ્યાં જિહ્વાનો અગ્રભાગ સ્થિર રાખવામાં આવે છે ત્યાં અમૃતનું સ્થાન છે. શ્રીધ્યાનબિંદુ-પનિષદમાં પણ કથન છે કે—

“ શ્રુવો મધ્યે લલાટસ્તુ, નાસિકાર્યાં તુ મૂલતઃ ।

અમૃતસ્થાનં વિજાનીયાદિશ્વસ્યાઽયતનં મહત્ ॥ ”

બન્ને ભુવોની મધ્યે લલાટનો એક દેશ જ્યાં નાસિકાનો ઉપરનો ભાગ આવી મળે છે તેને અમૃતસ્થાન જાણવું. તે સમગ્રનું મહત્સ્થાન બ્રહ્મરૂપ છે.

પ્રાણને ખેંચીને ભુવોના મધ્યમાં લાવવાની યુક્તિ શ્રીધ્યાનબિંદુપનિષદમાં નીચે પ્રમાણે કહેલી છે —

“ યથૈવોત્પલ્લનાલેન તોયમાકર્ષયેત્પુનઃ ।

તથૈવોત્કર્ષયેદ્ધાયું યોગી યોગપદે સ્થિતઃ ॥

અર્ધમાત્રાં રજ્જું કૃત્વા કૃષ્ણમૃતં તુ પંકજમ્ ।

કર્ષયેન્નાલમાર્ગેણ મુગ્ધોમધ્યે નયેલ્લયમ્ ॥

જેમ કમલના નાળવડે જળનું આકર્ષણ થાય છે તેમ બુવોના મધ્યમાં અહુવૃત્તિ રાખીને યોગી પ્રાણવાયુને આધારાદિ ચક્રથી ઉપરની ભૂમિકાને પમાડે. અર્ધમાત્રાને રજ્જુ બનાવીને કૃષ્ણ કમળમાંથી સુષુમ્ણા માર્ગવડે પ્રાણુ આકર્ષણ કરે, ને બુવોની મધ્યે લીન કરે.

અથોઙ્કીયાનબન્ધઃ ।

બદ્ધો યેન સુષુમ્નાયાં, પ્રાણસ્તૂઙ્કીયતે યતઃ ।

તસ્માદુઙ્કીયાનારુયોઽયં યોગિભિઃ સમુદાહત ॥

ભાવાર્થ — હવે ઉઙ્કીયાન બંધને કહેવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્યશ્રી પ્રથમ ઉઙ્કીયાન શબ્દના અર્થને બતાવે છે કે—

જે બંધથી બંધાયેલો પ્રાણ મધ્ય નાદીરૂપ સુષુમ્ણાના અંદર ઉડી જાય છે અર્થાત્ આકાશમાંથી સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે તે કારણથી આ બંધ મત્સ્યેન્દ્રાદિ યોગીઓએ ઉઙ્કીયાન નામથી કહ્યો છે અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં જેનાવડે પ્રાણ ઉડે છે એ વ્યુત્પત્તિથી એનું ઉઙ્કીયાનબંધ નામ પાડેલું છે, ॥ ૫૫ ॥

ઉઙ્કીનં કુરુતે યસ્માદવિશ્રાન્તં મહાસ્વગઃ ॥

ઉઙ્કીયાનં તદૈવ સ્વાત્તત્ર બંધોઽભિધીયતે ॥ ૫૬ ॥

ભાનાર્થ — સદાય દેહના અવકાશમાં ગતિ છે જેની એવો મહા ખગરૂપ પ્રાણ જે બંધથી નિરંતર ઉડીને એટલે પક્ષીના સમાન ગતિને સુષુમ્ણામાં કરે છે તે બંધ ઉઙ્કીયાન નામનો કહેવાય છે અને એ બંધમાં બંધનું સ્વરૂપ હવે કહેવામાં આવે છે. (હું કહું છું). ॥ ૫૬ ॥

ઉદરં પશ્ચિમ તાનં નાભે રૂર્ધ્વં ચ કારયેત્ ॥

ઉઙ્કીયાનો હમૌ બંધો મૃત્યુમાતંગકેસરી ॥ ૫૭ ॥

ભાવાર્થ — જિહ્વરમાં પેટની તુંદમાં નાભિની ઉપર અને નીચે પશ્ચિમતાન કરે અર્થાત નાભિના ઉપદ્યા અને નીચલા ભાગનું એવા પ્રકારે આકર્ષણ કરે કે જેથી એ બન્ને ભાગ પીઠમાં લાગી જાય. આમ કરવું તે એટલે કે આ નાભિના ઉર્ધ્વભાગ અને અધોભાગનું આકર્ષણ છે તે ઉડીયાનબંધ કહેવાય છે અને આ ઉડીયાન બંધ મૃત્યુરૂપ હસ્તિનો કેસરી છે અર્થાત નાશક છે. ॥૫૭॥

ઉડીયાનં તુ સહજં ગુરુણા કથિનં સદા ॥

અભ્યસેત્સતતં યસ્તુ વૃદ્ધોઽપિ તરુણાયતે ॥ ૫૮ ॥

ભાવાર્થ — હિતોપદેષા ગુરૂએ ઉડીયાન સદાય સ્વાભાવિક કહ્યો છે અર્થાત પ્રાણુનું બહિર્ગમન સ્વભાવથી સહુને હોય છે પરંતુ જે પુરૂષ આનો (આ બંધનો) નિરંતર અભ્યાસ કરે છે તે વૃદ્ધ હોય તોપણ તરૂણ સમાન આચરણ કરે છે અર્થાત તરૂણ થઈ જાય છે. ॥ ૫૮ ॥

નામે રૂર્ધ્વ મધશ્ચાપિ, તાનં કુર્યાત્પ્રયત્નતઃ ॥

ષમ્પાસમભ્યસેન્મૃત્યું જયત્યેવ ન સંશયઃ ॥ ૫૯ ॥

ભાવાર્થ — નાભિની ઉપર અને નીચે ભલા પ્રકારે યત્નથી આકર્ષણ કરે અર્થાત યત્નથી વિશેષથી પશ્ચિમતાન આસન કરે અને છ માસ સુધી આ ઉડીયાન બંધનો વારંવાર અભ્યાસ કરે તો મૃત્યુને જીતે છે એમા સંશય નથી. ॥ ૫૯ ॥

સર્વેષામેવંબંધાનામુત્તમો હુડિયાનકઃ ॥

ઉડિયાને દૃઢે બંધે મુક્તિઃ સ્વાભાવિકી ભવેત્ ॥ ૬૦ ॥

ભાવાર્થ — સઘળા બંધોના મધ્યમાં ઉડિયાન બંધ છે તે ઉત્તમ બંધ છે કારણ તે જ્યારે ઉડિયાન બંધ દ્રઢ થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિકી મુક્તિ થાય છે અર્થાત ઉડિયાન બંધના કરવાથી પશ્ચિના સમાન ગતિથી સુષુપ્ત્યા વિષે પ્રાણુ મસ્તકમા આલ્યો જાય છે એથી સમાધૌ માક્ષ માપ્રોતિ

વાક્યાનુસારે સહજ એટલે અનાયાસથી મુક્તિ થઇ જાય છે. ॥ ૬૦ ॥

૫ ઉડિયાનબંધમુદ્રા.

આ મુદ્રાથી ઉદરમાં નિરોધેલો વાયુ મધ્યનાડી અર્થાત માર્ગદ્વારા (સુષુમ્ણામાં થઇને) બ્રહ્મરંધ્ર લણી ઉડી જાય છે ને આકાશમાં બ્રહ્મરંધ્રમાં ગમન કરે છે વાસ્તે આ મુદ્રાનું નામ ઉડિયાન મુદ્રા પાડયું છે.

મહાઅગરૂપ જે પ્રાણ પવન છે તે આ મુદ્રાવડે કરીને અનાયાસે સુષુમ્ણામાં ગતિ કરે છે અને પ્રાણાપાનની ગતિ રોકાય છે વાસ્તે આ મુદ્રાને યોગીઓ ઉડિયાન બંધ મુદ્રા કહે છે.

નાભિના ઉપરના તથા નીચેના ભાગને ખરડાને અડી જાય એવી રીતે બાજુપૂર્વક પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડિયાન મુદ્રા કહેવામાં આવે છે, આ મુદ્રારૂપ બધ સિંહ સમાન છે. હિંતના વચ્ચેના વદનારા જે શ્રીગુરૂ છે તેઓશ્રીનીદ્વારા આ મુદ્રાને વિધિપુરસ્કર શીખીને દીર્ઘકાળ પર્યન્ત તેના નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો વૃદ્ધ પુરૂષ હોય તે પણ યુવાવસ્થાવાળા મનુષ્ય જેવો દેખાય છે.

અથ મૂલબંધઃ ।

પાર્શ્વભાગેન સંપીડય યોનિમાકુંચયેદ્ગુદમ્ ॥

અપાનમૂર્ધ્વમાકૃણ્ય મૂલબંધોઽભિધીયતે ॥ ૬૧ ॥

ભાવાર્થ — હવે મૂળબંધનું વર્ણન કરે છે કે—પાનીના એક ભાગથી સીવનીને દબાવીને અને ગુદાના ને લિંગના મધ્યભાગને ખરાબર દબાવીને અપાનવાયુનું ઉપર આકર્ષણ કરવું એ મૂળબંધ કહેવાય છે એમ યોગવેત્તા આચાર્યો કહે છે ॥ ૬૧ ॥

અધોગતિમપાનં વા ઋર્ધ્વગં કુરુતે બલાત્ ॥

આકુંચનેન તં પ્રાહુર્મૂલબંધં હિ યોગિનઃ ॥ ૬૨ ॥

ભાવાર્થ —જે બંધ નીચે છે ગતિ જેની એવા અપાન-વાયુને બળથી ઉધ્વગામી કરે છે અર્થાત્ જેના કરવાથી અપાન વાયુ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. યોગના અભ્યાસી એ બંધને મૂળબંધ કહે છે, અર્થાત્ મૂળસ્થાનનું જેથી બંધન થાય છે તે મૂળમંધ અન્વર્થ નામથી કહેવાય છે. આ શ્લોકથી મૂળબંધનો અર્થ કહ્યો છે અને આ શ્લોકની પાછળના શ્લોકમાં બંધનનો પ્રકાર કહ્યો છે એથી પુનઃ-ક્રિત દોષ નથી. ॥ ૬૨ ॥

गुदं पाण्यां तु संपीडय वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ —હવે યોગબિજમાં કહેવામાં આવેલી રી-તિથી મૂળબંધને કહે છે કે, પાનીવડે ગુદાને લલા પ્રકારે દબાવીને વાયુને બળથી આ પ્રકારે વારંવાર આકર્ષે કે જેથી કરીને એ વાયુ સુષુમ્ણાના ઉદરના ભાગમાં પહોંચી જાય. આને મૂળબંધ કહેવાય છે. આ શ્લોકમાં તુ એ શબ્દ અય મૂલવધ એ અધ્યાહાર છે એમ સૂચવે છે. ॥ ૬૪ ॥

प्राणापानौ नादविंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥

गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ —હવે મૂળબંધના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નીચે છે ગતિ જેની એવા પ્રાણ અને અપાન વાયુ અને અનાહત-સ્વાભાવિક ધ્વની તથા બિંદુ નામ અનુસ્વાર એ બન્ને બન્ને એકતાને પામીને લલા પ્રકારે યોગાભ્યાસીને યોગની સિદ્ધિને આપે છે એમાં સંશય નથી. તાત્પર્ય તો એ છે કે-મૂળબંધના કરવાથી અપાન પ્રાણની સાથે એક-તાને પામીને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે ને પછી નાદની પ્રગટતા થાય છે પછી નાદના સગે પ્રાણ અપાન હૃદયના ઉપર જઈને અને નાદના સગે બિંદૂની એકતાને

કરીને મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે અને એથી પછી યોગ-
સિદ્ધિ થઇ જાય છે. ॥ ૬૪ ॥

અપાનપ્રાણયોઃ રૈક્યં ક્ષયો મૂત્રપૂરીષયોઃ ॥

યુવા ભવતિ વૃદ્ધોઽપિ સતતં મૂલબંધનાત્ ॥ ૬૫ ॥

ભાવાર્થ—નિરંતર મૂળબંધ સુદ્રાના અભ્યાસથી અ-
પાન ને પ્રાણની એકતા અને શરીરમાં એકતા થયેલા મળ
અને મૂત્રનો ક્ષય થાય છે તેથી વૃદ્ધ મનુષ્ય પણ યુવાન
થઇ જાય છે. ॥ ૬૫ ॥

અપાને ઉર્ધ્વગે જાને પ્રયાતે વહ્નિમંડલમ્ ॥

તદાઽનલશિશ્વા દીર્ઘા જાયતે વાયુનાઽઽહતા ॥ ૬૬ ॥

ભાવાર્થ—મૂળબંધના અભ્યાસથી અધોગતિવાળો
અપાનવાયુ ઉર્ધ્વગતિવાળો થઇ ઠેઠ અગ્નિ મંડળમાં પહોં-
ચી જાય છે અર્થાત્ નાભિના અધોભાગમાં વર્તમાન ત્રિ-
કોણ જઠરાગ્નિના મંડલમાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે તે વેળા
અપાન વાયુથી તાડિત થયેલી જે જઠરાગ્નિ છે તેની
શિખા દીર્ઘ થઇ જાય છે અર્થાત્ જઠરાગ્નિ વધી જાય છે આ
ખાળત યાજ્ઞવલ્કયે પણ કહ્યું છે કે.

દેહમધ્યે શિશ્વિસ્થાનં તપ્તજાંબૂનદપ્રભમ્ ।

ત્રિકોણં તુ મનુષ્યાણાં ચતુરસ્રં ચતુષ્પદમ્ ॥ ૧ ॥

તપાયગ્નિ સુવર્ણના સમાન અગ્નિનું સ્થાન મનુષ્યોના
દેહના મધ્યમાં ત્રિકોણાકારવાળું છે અને પશુઓના દેહ-
માં ચતુષ્કોણાકારવાળું છે ॥ ૧ ॥

મંડલં તુ પતંગાનાં સત્યમેતદ્ભ્રવીમિ તે ।

તન્મધ્યે તુ શિશ્વા તન્વી સદા તિષ્ઠતિ પાત્રકે ॥ ૨ ॥

॥ ઇતિ યાજ્ઞવલ્કયવચનનિ ॥

અને પક્ષીઓના દેહમાં અગ્નિનું સ્થાન વર્તુળાકાર
છે. આપના પ્રતિ આ હું સત્ય કહું છું અને અગ્નિના મ-
ધ્યમાં સદાય સૂક્ષ્મ શિખા રહેલી હોય છે. ॥ ૨ ॥

॥ યાજ્ઞવલ્કયનાં વચનો ॥

તતો યાતો વહ્ન્યપાનૌ પ્રાણમુષ્ણસ્વરુપકમ્ ॥

તેનાત્યન્તપ્રદીપ્તસ્તુ ડવલન્તે દેહજસ્તથા ॥ ૬૭ ॥

ભાવાર્થ--પછી અગ્નિ અને અપાન એ બન્ને અગ્નિની શિખાથી ઉષ્ણ રૂપ થયેલા ઉર્ધ્વગતિ પ્રાણમાં પહોંચી જાય છે તેથી પ્રાણવાયુના સમાગમથી દેહમાં પ્રગટેલી જઠરાગ્નિ અત્યંત પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે અર્થાત્ અપાનની ઉર્ધ્વગતિથી દીપ્ત થયેલી અગ્નિ અત્યંત પ્રદીપ્ત થઈ જાય છે. ॥ ૬૭ ॥

તેન કુંડલિનીં સુપ્તા સંતપ્તા સંપ્રબુદ્ધયતે ॥

દંડાહતા ઝુજંગીવ નિશ્વસ્ય ઋજુતા વ્રજેત્ ॥ ૬૮ ॥

ભાવાર્થ--તે અગ્નિના અત્યન્ત દીપ્તથી લલાપ્રકારે તપાયમાન થયેલી કુંડલિશક્તિ કે જે સુપ્તા નામ સૂતેલી છે તે જેમ દંડથી હણાયેલી નાગણી સીધી થઈ જાય છે તેમ પ્રબુદ્ધ નામ જાગૃત થઈ જાય છે. ॥ ૬૮ ॥

વિલં પ્રવિષ્ટેવ તતો વ્રહ્મનાડ્યન્તરં વ્રજેત્ ॥

તસ્માન્નિન્યં મૂલબંધઃ કર્તવ્યો યોગિભિઃ સદા ॥ ૬૯ ॥

ભાવાર્થ--ત્યાર પછી છિદ્રમાં રાફડામાં પ્રવિષ્ઠ નાગણીના સમાન બ્રહ્મનાડી-સુષુમ્ણાના મધ્યમાં કુંડલિની પ્રવિષ્ઠ થઈ જાય છે તેથી યોગાભ્યાસીયોને મૂળબંધ પ્રતિદિન કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૬૯ ॥

૫ મૂલબંધમુદ્રા.

બેમાંની કોઈ પણ એક પાનીવટે સીવની દાબી તથા બીજી પાની મેદૂપર અપવા નો સાથલના મૂળપર રાખી શુદ્ધને ઉર્ધ્વ તથા નાભિને મેરૂદંડભણી સારી રીતે બળપૂર્વક સકોચી અપાનવાયુને ઉચો ચડાવવો તે મૂળબંધ મુદ્રા કહેવાય છે, કેડ તથા ઢગરાને આગળ કાઢી એક પગની પાનીથી શુદ્ધને દબાવી બીજે પગ સાથળના મૂળ પર રાખી સીધી રીતે બેસી અપાનને ઉઠ ખેંચવાની પણ

આ બંધ થાય છે. સ્વાભાવિક રીતે જેની નીચે ગતિ છે એવો જે અપાનવાયુ તેને મૂળાધારનું (શુદ્ધાનું) સંકેત્યન કરી બળથી ઉર્ધ્વ ગમન કરાવવું અર્થાત્ પ્રાણાપાનનો સંયોગ કરાવી તેની સુષુમ્ણામાં ગતિ કરાવવી તેનું નામ મૂળબંધ છે, આ ક્રિયાથી મૂળસ્થાનનું—શુદ્ધાનું સારી રીતે બંધન થાય છે માટેજ યોગીઓએ તેનું નામ મૂળબંધ પાડેલું છે. મૂળબંધના અભ્યાસથી ધાતુક્ષય, બંધકોશ, જઠરાગ્નિનું મંદપણું ને નાદનું મંદપણું થાય અને બકરાની લીડી જેવો મળ ઊતરે તો સમજવું કે મૂળબંધ બરાબર આવડતો નથી અને જો ધાતુપુષ્ટિ, બરાબર મળ શુદ્ધિ, જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ ને નાદની અભિવ્યક્તિ થાય તો જાણવું જે મૂળબંધ બરાબર આવડ્યો છે. આ સુદ્રાથી પ્રાણ, અપાન, નાદ, ને બિંદુનું એકત્વ થાય છે. પ્રાણવાયુની ઉર્ધ્વગતિ છે, અને અપાનવાયુની અધોગતિ છે. એ બેની એકતા સુષુમ્ણામાં થવાથી અનાહત નાદની એટલે કે—સુષુમ્ણામાં પ્રાણ પ્રવેશવાથી સાંભળવામાં આવતા ધ્વનિ વિશેષની પ્રગટતા થાય છે અને તેને—પ્રાણાપાનને હૃદયપર લઈ જવાથી નાદ બિંદુની એકતા થઈ એ આરે મસ્તકમાં એટલે બ્રહ્મરૂપમાં પ્રવેશ કરે છે, ને તેથી યોગસિદ્ધિ થાય છે, નિત્યપ્રતિ મૂળબંધ સુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી જ્યારે અપાનવાયુની તથા પ્રાણવાયુની એકતા થાય ત્યારે મુત્ર તથા વિષ્ણુ શરીરમાં મળરૂપે રહેવા પામતાં નથી. દીર્ઘકાળ સુધી નિરંતર મૂળબંધ કરવાથી વૃદ્ધ હોય તો તે પણુ યુવાન થઈ જાય છે, મૂળબંધ કરવાથી અપાનવાયુ ઉપર ચાલવા માંડે છે ને તે ઉપર ચાલીને નાભિની નીચે ત્રિકોણાકાર અગ્નિ મંડળ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે આથી જઠરાગ્નિની જવાળા વૃદ્ધિગત થાય છે. પછી તે અગ્નિ અને અપાનવાયુ બન્ને પ્રાણવાયુમાં તેથી અગ્નિનું અત્યંત પ્રદીપન થાય છે. અગ્નિનું પ્રદીપન થવાથી સૂતેલી કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થાય છે. સૂતેલી સાપણુ જેમ લાકડી મારવાથી સરલ થઈ જાય તેમ

તે સીધી થઇને સુખમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલિનીને જગાડવામાં મૂળબધ ઘણોજ ઉપયોગી છેવાસ્તે યથાશક્તિ યોગાભ્યાસીએ સદાકાળ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૭ જાલંધરમુદ્રા.

કંઠમાકુંચ્ય હૃદયે સ્થાપયે ત્રિશુકં દૃઢમ્ ॥

વંધો જાલંધરાશ્વર્યોડયં જરામૃત્યુવિનાશકઃ ॥૭૦॥

ભાવાર્થ — કંઠને સકોચી નીચે જમાવી દાઢીને હૃદયથી (ચાર આગળ) છેટે દૃઢપણે રાખવી તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે આ બધ જરા મૃત્યુનો વિનાશક છે ॥૭૦॥

વિવેચન.

હવે જાલંધરબધને યોગાચાર્ય કહે છે કે—કંઠના છિદ્રનો સકોચ કરીને વક્ષસ્થલના સમીપરૂપ હૃદયમા ચાર આગળને અતરે ત્રિશુક નામ દાઢીને દ્રઢતાપૂર્વક સ્થાપન કરવી અર્થાત્ કંઠના આકુચન પૂર્વક ચાર આગળના અતરપર હૃદયના સમીપમા નીચે નમનપૂર્વક દાઢીના સ્થાપવારૂપ આ જાલંધર નામનો બધ કહેા છે અને આ બધ જરા અને મૃત્યુનો નાશક છે

વદ્નાતિ હિ શિરાજાલમધોગામિ નમોજલમ્ ॥

તતો જાલંધરો વંધઃ કંઠદુઃસ્વૌમ્નનાશનઃ ॥ ૭૧ ॥

ભાવાર્થ — શરીરમાની નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે તેમજ કપાળની અદરના છિદ્રમા જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જતું અટકાવે છે, કંઠના દુઃખરૂપ સમૂહને હણે છે વાસ્તે આ બંધનું નામ જાલંધર બધ કહેવાય છે ॥૭૧॥

વિવેચન.

હવે જાલંધરબધના અર્થને કહે છે કે—આ બધ શિગઓના સમૂહરૂપ જાળને બાંધે છે અને કપાળના છિદ્રરૂપ નલનુ જે જળ છે તેને પ્રતિબધ કરે છે વાસ્તે આ જાલંધર નામનો અન્વર્થ બધ જાલંધર બધ કહેવાય છે કારણકે જાળ નામ સમુદાય અથવા તો જળના સમૂહને કહેવાય છે અને આ જાલંધર બધ કંઠમા જે દુખોના સમૂહ છે તેનો નાશક છે ॥ ૭૧ ॥

જાલંધરે ક્રૂતે વંધે કંઠસંકોચલક્ષणे ।

ન પીયૂષં પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રકુપ્યતિ ॥ ૭૨ ॥

ભાવાર્થ—કંઠનો સંકોચ કરવા રૂપ સ્વરૂપ છે જેનું એવો જાલંધર બધ જ્યારે કરવામાં આવે છે ત્યારે અગ્નિમા અમૃત પડતું નથી અને વાયુ પ્રકોપ પામતો નથી. ॥ ૭૨ ॥

વિવેચન.

કંઠને નીચે નમાવી જાલંધર બધ કરવાથી ચદ્રામૃત જટગ-
ગ્નિમા પડતું નથી, પ્રાણવાયુ અન્ય નાડીમા પ્રવેશ કરી પ્રકોપ
પામતો નથી અને કંઠનું દ્રઢ સંકોચન થવાથી ઇડા પિંગળાના વલ-
નનું પણ સ્તબ્ધ થાય છે. ॥ ૭૨ ॥

કંઠસંકોચને નૈવ દ્વે નાડયો સ્તંભયેદૃઢમ્ ॥

મધ્યચક્રમિદં જ્ઞેયં ષોડશાધારવંધનમ્ ॥ ૭૩ ॥

ભાવાર્થ—કંઠ સંકોચન વડે શરીરને ઇડા અને પિ-
ંગળાનું વહન સ્થિર થાય છે તેમજ આ મધ્યચક્રનાં બંધ-
નથી સોળે આધારોનું પણ બંધન થાય છે.

વિવેચન

મૂળબધથી અપાનની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે, જાલંધર બધથી
ઇડા પિંગળાનું વહન સ્થિર થાય છે, અને ઉડિયાન બધથી પ્રાણ-
વાયુ પ્રવેશે છે જાલંધર બધથી કંઠસ્થાનના દ્રઢતાથી સંકોચથી
કંઠમા રહેલું વિશુદ્ધચક્ર કે જે મધ્યચક્ર કહેવાય છે તે બંધન
પામતા શરીરના સોળ આધાર પણ બંધાય છે. સોળ આધાર સ-
બંધે કથન છે કે—

અંગુષ્ઠુલ્ફજાનૂરૂસીવની લિંગનાભયઃ ।

હૃદ્રાવાકંઠદેશશ્ચ લંબિકા નાસિકા તથા ॥ ૧ ॥

શ્રૂમધ્યં ચ લલાટં ચ મૂર્ધા ચ બ્રહ્મરંધ્રકમ્ ।

एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥ ૨ ॥

અંગુષ્ઠ, ઘુંટી, જાનુ, સાથળ, સીવની, લિંગ, નાભિ,
હૃદય, શ્રીવા, કંઠદેશ, જીભ, નાસિકા, બુકુટિ, લલાટ, મુર્ધા
અને બ્રહ્મરંધ્ર એ સોળ આધારો યોગવિત્તમો કહે છે. આ

આધારોમાં ધારણાનું ફળ વિશેષ તેા ગોરક્ષસિદ્ધાન્ત
અંથદ્વારા જાણી લેવું. ॥ ૭૩ ॥

મૂલસ્થાનં સમાકુચ્ય ઉઢિયાનં તુ કારયેત્ ॥

ઈદાં ચ પિંગલાં બદ્ધાં વાહયેત્પશ્ચિમે પાથિ ॥ ૭૪ ॥

ભાવાર્થ — હવે પૂર્વોક્ત ત્રણે બંધોનું વર્ણન કરે છે કે, મૂળસ્થાનને અર્થાત્ આધારભૂત આધાર સ્થાનને ભલા-
પ્રકારે સંકોચ કરીને નાભિના પશ્ચિમતાનરૂપ ઉઢિયાન
બંધને કરે અને જલધર બંધથી અર્થાત્ કંઠના સંકોચ-
થીજ ઈડા અને પિંગલારૂપ બંને નાડીઓનું સ્તંભન કરે.
પછી પ્રાણને પશ્ચિમ માર્ગમાં (રુધુરણમાં) પ્રવેશાવે,
અર્થાત્ વહેવરાવે ॥ ૭૪ ॥

અનેનૈવ વિધાનેન પ્રયાતિ પવનાલયમ્ ॥

તત્તો ન જાયતે મૃત્યુર્જરારોગાદિકં તથા ॥ ૭૫ ॥

ભાવાર્થ — પૂર્વોક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઈ
જાય છે અર્થાત્ સ્થાનમાં એટલે પ્રહારધ્રમા સ્થિતિ કરે
છે તેથી પ્રાણના લયથી મૃત્યુલય, જરા, રોગ, ત્રિવલ્લી,
સ્વેતવાળ, મૂર્છાને આલસ્યાદિક નાશ પામે છે ॥ ૭૫ ॥

બંધત્રયમિદં શ્રેષ્ઠં મહાસિદ્ધૈશ્ચ સેવિતમ્ ॥

સર્વેષાં દૃઢતંત્રાણાં સાધનં યોગિનો વિદુઃ ॥ ૭૬ ॥

ભાવાર્થ — ઉપર કહેવામાં આવેલા ત્રણે બંધો શ્રેષ્ઠ
છે અર્થાત્ ષોડશાધાર બંધમાં અત્યન્ત ઉત્તમ છે અને મ-
ત્સ્યેન્દ્ર આદિ યોગિજન તથા વસિષ્ઠ આદિ મુનિઓએ
સેવેલા છે તથા તેના ઉપાયોનું સાધન છે એમ ગોરક્ષાદિ
યોગવિત્તમો જાણે છે. ॥ ૭૬ ॥

૮ વિપરીતકરણી મુદ્રા.

યત્કિંચિત્સ્રવતે ચંદ્રાદમૃત દિવ્યરુપિણઃ ॥

તત્સર્વં ઘસતે સૂર્યસ્તેન પિંડો જરાયુતઃ ॥ ૭૭ ॥

ભાવાર્થ — હવે વિપરીત કરણી મુદ્રાનું કથન કરવાને
અગિલાષાવાળા આચાર્ય પ્રથમ તેના ઉપોદઘાત કે જે

પિંડ છે તેનું વર્ણન કરે છે કે-તાળવાના મૂળમાં સર્વોત્તમ સુધારૂપ ચંદ્રમા છે તેમાંથી થાડું ઘણું અમૃત નિત્ય ઝરે છે તે અમૃતને નાભિમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરે છે તેથી દેહ જરાવસ્થાવાળો વૃદ્ધ થાય છે.

આ બાબત ગોરક્ષનાથનું કથન છે કે.

નાભિદેશે સ્થિતો નિત્યં માસ્કરો દહનાત્મકઃ ।

અમૃતાત્મા સ્થિતો નિત્યં તાલુમૂલે ચ ચંદ્રમાઃ ॥૧॥

વર્ષત્યધોમુલ્લેખો ગ્રસત્યુર્ધ્વમુલ્લેખો રવિઃ ।

કરણં તત્ત્વ કર્ત્તવ્યં યેન પીયૂષમાપ્યતે ॥ ૨ ॥

નાભિના દેશમાં અગ્નિરૂપ સૂર્ય સ્થિત છે અને તાલુના મૂળમાં અમૃતરૂપ ચંદ્રમા સ્થિત છે. અધોમુખ થઈ ચંદ્રમા તે અમૃતને વર્ષાવે છે અને ઉર્ધ્વ મુખ થઈ સૂર્ય અમૃતને ગળી ભય છે તેથી કરણમુદ્રા નામ વિપરીત કરણી મુદ્રા કરવી જોઈએ કે જેથી અમૃતનો નાશ ન થાય અર્થાત્ પુષ્ટિ થાય અને વૃદ્ધાવસ્થા ન આવે ॥૧૧-૨૧॥

તત્રાસ્તિ કરણ દિવ્યં સૂર્યસ્ય મુલ્લેખચંદ્રનમ્ ॥

ગુરુપદેશતો જ્ઞેયં ન તુ શાસ્ત્રાર્થકોટિભિઃ ॥ ૭૮ ॥

ભાવાર્થ — તે અમૃતની રક્ષા કરવા વાસ્તે જેમ સૂર્યના મુખની વચ્ચના થાય તેમ (આગળ કહેવા યોગ્ય) મુદ્રારૂપ કરણ છે અને એ કરણ ગુરૂના ઉપદેશથીજ બાંધવા યોગ્ય છે પરંતુ શાસ્ત્રની કોટિઓથી બાંધ્યું જતું નથી. ॥ ૭૮ ॥

ઉર્ધ્વ નાભે રથસ્તાલોરુર્ધ્વ ધાનુઃપદઃ શશી ॥

કરણી વિપરીતાભ્યા ગુરુવાક્યેન લખ્યતે ॥ ૭૯ ॥

ભાવાર્થ — નાભિ આગળના સૂર્યને ઉપર રાખવો અને તાલુસ્થાન આગળના ચંદ્રને નીચે રાખવો તેને વિપરીત કરણી મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા યોગજ્ઞાતા શ્રીગુરૂના વાક્યથી સિદ્ધ થાય છે પરંતુ અન્યથા એટલે માત્ર શાસ્ત્ર શ્રવણ આદિ ઉપાયોથી સિદ્ધ થતી નથી. ૭૯

વિવેચન.

હવે વિપરીતકરણી મુદ્રાના સ્વરૂપને કહે છે કે-ઉપરના ભાગમાં નાભિ છે જેની અને અધોભાગમાં છે તાલુ જેનું એવે જે યોગી તેને ઉપરના ભાગમાં તો અગ્નિરૂપ સૂર્ય થઈ જાય ને અધોભાગમાં અમૃતરૂપ ચંદ્રમાં થઈ જાય અને જ્યારે “ ઉર્ધ્વનાભિ-રઘસ્તાલુ ” એ પ્રથમાંત પાઠ છે ત્યારે ચંદ્ર તદા પડના અધ્યા-હારથી આ પ્રકારે અન્વય કરવો કે-જ્યારે ઉપરના ભાગમાં નાભિ અને નીચેના ભાગમાં તાલુ જેનું એવો યોગી બની જાય ત્યારે ઉપર સૂર્ય અને નીચે ચંદ્રમાં થઈ જાય છે તેને વિપરીત નામની (ઉલટી) કરણી ઉપર અને નીચે સ્થિત જે ચંદ્રમાં ને સૂર્ય છે તેને નીચે ઉપર ક્રમથી કરવાથી અન્વય છે અર્થાત્ વિપરીતકરણી છે મતલબ કે પૂર્વોક્ત અર્થ ઉપર અને ચંદ્ર નીચે એવો ક્રમ થાય ત્યારેજ વિપરીત કરણી મુદ્રા એવું નામ કહી શકાય છે આ મુદ્રાની સિદ્ધિ ગુરુવાક્યથી છે પરન્તુ અન્યથા નથી. ॥ ૭૯ ॥

નિત્યમભ્યાસયુક્તસ્ય જઠરાગ્નિવિવર્ધિની ॥

આહારો बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ૮૦ ॥

ભાવાર્થ — આ મુદ્રાના હમેશના અભ્યાસીને જઠ-રાગ્નિનું વિશેષ પ્રદીપન થાય છે વાસ્તે તેણે બહુ આ-હાર કરવો જોઈએ. ॥ ૮૦ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्नि र्दहति तत्क्षणात् ॥

अथः शिराश्चेर्द्धपादः क्षणं स्यात्प्रथमेदिने ॥ ૮૧ ॥

ભાવાર્થ :—જો વિપરીત કરણી મુદ્રાનો અભ્યાસી અલ્પ આહાર કરે તો અર્થાત્ થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ એજ ક્ષણમાં તેના દેહની ભસ્મ કરી નાખે છે. હવે ઉપર નીચે સ્થિત ચંદ્રમાં સૂર્યને નીચે ઉપર કરવાની ક્રિયાને કહે છે કે-માથું પૃથ્વીપર રાખી બન્ને હાથના આંગડા બીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીત-કરણી મુદ્રા કહેવાય છે આ અભ્યાસની વૃદ્ધિ કરવામાટે પગને બીંતને આધારે રાખવા ને વચ્ચે વચ્ચે બંને હા-

થની તર્જનીથી નાભિ દબાય એમ કેડની ઉપરના ભાગને
અંને હાથના પંજથી દબાવતા જવું. પહેલે દિવસે આ
મુદ્રાને થોડો સમય રાખવી ને ત્યારપછી ધીમે ધીમે તેનો
વધારે અભ્યાસ કરવો. ॥ ૮૧ ॥

ક્ષણાચ્ચ કિંચિદાધિકમભ્યસેચ્ચ દિને દિને ॥

વાલિતં પલિતં ચૈવ ષળ્માસોઽર્ધ્વં ન દૃશ્યતે ॥

યામમાત્રં તું યો નિત્યમભ્યસેત્સ તુ કાલજિત્ ॥ ૮૨ ॥

ભાવાર્થ — પછી પ્રતિદિન ક્ષણથી કાંઈક અધિક
અભ્યાસ કરવો અર્થાત્ એ ક્ષણ, ત્રણ, એમ એક એક દિ-
વસમાં અભ્યાસ વધારતાં જવો. આ પ્રકારે કરવાથી વળીયાં
પળીયાનો નાશ છ માસમાં થઇ જાય છે અને હમેશાં એક
પહોર આ અભ્યાસ કરવાથી કાલ ઉપર પણ અભ્યાસી
વિજય કરે છે ॥ ૮૨ ॥

વિવેચન.

હવે વિપરીતકરણી મુદ્રાના ગુણો દર્શાવવા ઉક્ત શ્લોકમાં
કહે છે કે પૂર્વોક્ત પ્રકારે આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી છ માસ
પછી વળીયા પળીયા દેખાતા નથી અર્થાત્ યૌવન અવસ્થા પ્રાપ્ત
થઇ જાય છે અને જે સાધક પ્રતિદિન એક પહોર આ મુદ્રાનો
અભ્યાસ કરે તો મૃત્યુને પણ જીતે છે આથી એમ પણ સ્પષ્ટ
છે કે યોગ પ્રારબ્ધકર્મને પણ પ્રતિબંધક છે અને આજ બાબત
વિષ્ણુધર્મમા કથન છે કે—

સ્વદેહારંભકસ્યાપિ કર્મણઃ સંક્ષયાવહઃ ॥

યો યોગઃ પૃથિવીપાલ શૃણુ તસ્યાપિ લક્ષણમ્ ॥ વિષ્ણુધર્મો ॥

પોતાના દેહના આરભક કર્મોનો પણ હે રાજા !
યોગ નાશક છે તે યોગનું તું શ્રવણ કર, ॥ વિષ્ણુધર્મ ॥
વળી વિદ્યારણ્યમુનિ પણ પોતાના જીવન્મુક્તિ નાગક
અંશમાં કહે છે.

યથા પ્રાગ્બ્યકર્મ તત્ત્વજ્ઞાનાત્પ્રવલં તથા ॥

તસ્માદપિ વર્મણો યોગાભ્યાસઃ પ્રવલઃ ।

અત એવ યોગિના મુદ્દાલકવીતહવ્યાદીનામ્
સ્વેચ્છયા દેહત્યાગ ઉપપદ્યતે ॥ જીવન્મુક્તિ ।

તત્ત્વજ્ઞાનથી જેમ પ્રારબ્ધકર્મ પ્રબલ છે તેમ પ્રારબ્ધ-
થી યોગાભ્યાસ પ્રબલ છે જેથી ઉદ્ધાલક વીતહવ્યાદિ યો-
ગીઓએ પોતાની ઇચ્છાથી દેહના ત્યાગ કર્યા છે.

‘ભાગવતમા પણ લખ્યું’ છે કે—

દેહં જહ્યાત્મસમાધિના ॥ ભાગવતે ॥

‘ નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા દેહનો ત્યાગ કર ’ ॥ ભા-
ગવત ॥ વિપરીત કરણી મુદ્રાથી વીર્યની ઉર્ધ્વગતિ થાય
છે એમ શ્લોકમાં ઉર્ધ્વ શબ્દના પ્રયોગથી દર્શાવ્યું છે. આ
મુદ્રાનો ખીજી રીતે પણ અભ્યાસ થઈ શકે છે તે આ રીતે—

પ્રથમ શ્વાસન કન્ધુ, પછી બન્ને હાથો કેડમાં
ભરાવવા અને કોણીના પાછળના ભાગો, સ્કંધો, ગળાની
પાછળનો ભાગ, ને માથાની પાછળનો ભાગ એમ ટેકાવડે
શરીરને અધર રાખવું. આ અભ્યાસ એક પહોર સુધી
કરવામાં આવે તો છ માસમાં શરીર સામર્થ્યની વૃદ્ધિ
ઉપરાંત જ્ઞાનની યોગ્યતાનો લાભ થવાથી કાળનો જય
કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ॥ ૮૨ ॥

૯ અથ વજ્રોલીમુદ્રા.

સ્વેચ્છયા વર્તમાનોઽપિ યોગોક્તૈ નિર્યમૌવના ॥

વજ્રોલિં યો વિજ્ઞાનાતિ સ યોગી સિદ્ધિમાજનમ્ ॥૮૩॥

ભાવાર્થ —જે યોગાભ્યાસી વજ્રોલીમુદ્રાને પોતાના
અનુભવથી જાણે છે તે યોગી યોગશાસ્ત્રમાં કહેલા નિય-
મોના વિના પણ પોતાની ઇચ્છાઅનુસાર વ્યવહાર કરતો
થકો અભિમાદિ સિદ્ધિઓનો ભોક્તા બને છે અર્થાત્ પ્રદ્ધ-
ચર્ય આદિ નિયમોના વિના પણ તેને યોગસિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત
થાય છે. ॥ ૮૩ ॥

વિવેચન.

આ સ્ત્રોત્રમા વજ્રેલીમુદ્રાનુ નિરૂપણ કરવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્યશ્રી પ્રથમ વજ્રેલીનાં કળનુ કથન કરી અનાવે છે. ॥ ૮૩ ॥

તત્રસ્તુ વસ્તુદ્વયં વસ્યે દુર્લભં यस્ય કસ્યાચિત્ ॥

ક્ષીરં ચેકં દ્વિતીયં તુ નારી ચ વશવર્તિની ॥ ૮૪ ॥

ભાવાર્થ — વજ્રેલીના અભ્યાસમાં જે વસ્તુ કહી છે અર્થાત્ આચાર્યશ્રી કહે છે કે આ મુદ્રાને સાધનારી જે વસ્તુ છે તેને હવે હું કહું છું કે—આ વજ્રેલીમુદ્રાની સિદ્ધિ-મા ગમે કોઈ નિષ્ઠન મનુષ્યને દુર્લભ જે જે વસ્તુ છે તેને હું કહું છું તેમાં એક દૂધ છે અને બીજી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તનારી સ્ત્રી છે અર્થાત્ મૈથુનની પછી નિર્ભળ થયેલી ઇન્દ્રિયોની પ્રખલતાના વાસ્તે દૂધનુ પાન યોગ્ય-પથ્ય છે અને કોઈ એમ પણ કહે છે કે—અભ્યાસકાલમાં આકર્ષણના વાસ્તે દૂધનું પાન ઉત્તમ છે તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે અતર્ગત થયા દૂધનું આકર્ષણ બની શક-તું નથી. ॥ ૮૩

મેહનેન શનૈઃ સમ્યગ્ૃર્વાકુંચનમશ્પસેત્ ॥

પુરુષોઽપ્યથવા નારી વજ્રોલીમિદ્ધિ માપ્નુયાત્ ॥ ૮૫ ॥

ભાવાર્થ — હવે વજ્રેલીમુદ્રાના પ્રકારનું વર્ણન કરે છે, કે—પુરુષ અથવા સ્ત્રી મેહન (ખિંદુનું ઝરવું) થી ધીમે ધીમે ભલા પ્રકારે યતનથી ઉપર તરફ આકુંચન નામ સંકોચનો અભ્યાસ કરે અર્થાત્ લિંગ ઇન્દ્રિયના આકુંચનથી ખિંદુ-ને ઉપર ખેંચવાનો અભ્યાસ કરે તો વજ્રેલી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે. ॥ ૮૫ ॥

યત્નનઃ શસ્તનાલેન પૂત્કારં વજ્રકંદરે ॥

શનૈઃ શનૈઃ પ્રકુર્વિત વાયુસંચારકારણાત્ ॥ ૮૬ ॥

ભાવાર્થ — લિંગના હિદ્રમાં વાયુનો સંચાર કરવા વાસ્તે ઉત્તમ નાળથી હળવે હળવે યતનપૂર્વક કૂટકાર કરે. ૮૬

વિવેચન.

હવે વળ્લૂંથીમુદ્રાની પુર્વાગ ક્રિયાનુ વર્ણન કરે છે કે સીસા વિગેરેની ઉત્તમ નાળથી હળવે હળવે જેમ અગ્નિનાં પ્રજ્વલન અર્થે કૂતકાર કરવામા આવે છે તેમ વાયુ લિગના છિદ્રમા વાયુનો પ્રવેશ કરાવવા યત્નપૂર્વક કૂતકાર કરવો હવે વળ્લૂંલીની સાધન પ્રક્રિયાને કહે છે કે—

શિશ્નના છિદ્રમા પ્રવેશ કરી શકે એવી જડાઈવાળો ચૈદ આગળ લાંબો સીધો સુવાળો સીસાનો ગજ સિદ્ધ કરાવવો તેનો આગળનો ભાગ ૨ ધગોળના જેવો રાખવો પછી ઇન્દ્રિયમાર્ગ શુદ્ધ કરવા માટે હળવે હળવે તે ગજને યુકવાળો કે તેલવાળો કગોને શિશ્નના છિદ્રમા પ્રતિદિન એક એક આગળ વધારે નાખતા જવાનો અભ્યાસ કરવો એટલે પહેલે દિવસે એક આગળ નાખવો, બીજે દિવસે બે આગળ નાખવો, એમ કરતા કરતા બાર આગળ અંતર જવા માટે ત્યાસુધી તે અભ્યાસ કરવો એક કે બે દિવસે પણ આખા ગજનો પ્રવેશ કરાવી શકાય છે પછી તે ગજના જેવી વચ્ચેથી પોતી રૂપાની સળી સિદ્ધ કરાવવીને તેની પાછળનો બે આગળનો ભાગ વાળેલો રાખવો પછી તેનો આગલ્યો ભાગ શિશ્નનો અંતર પ્રવેશ કરાવી નાના ધમાના છેડાનો ભાગ પેલી સળીના પાછલ્યા ભાગના બહારના છિદ્રમા સારો રીતે નાખી ધમાદ્વારા ડોકા મારવી આમ કરવાથી ઇન્દ્રિય માર્ગ શુદ્ધ થાય છે થોડી લઘુ શંકા કર્યા પછી મત્રને પાછુ ખેંચવુ, પછી પાછુ છોડવુ, તે વળી પાછુ ખેંચવુ, એમ કટકે કટકે લઘુશંકા કરવાથી પણ મત્રમાર્ગ શુદ્ધ થાય છે આ ક્રિયા સાધ્ય થયા પછી ખેચરી મુદ્રા તથા ઉત્તમ પ્રકારે પ્રાણુયામ જાળુનાર યોગીએ શિશ્નદ્વારા પાણીને ઉપર ચઢાવતા શીખવુ તે ત્યારપછી ઇન્દ્રિય માર્ગે દૂધ કે સાધક ગ્રહસ્થાશ્રમી હોય તો તેણે વીર્યનુ આકર્ષણ નીચે પ્રમાણે કરવુ દૂધ ચઢાવવુ હોય તો પાણીની જેમજ ચઢાવવુ મૈયુનતા અતમા ખેચરી-મુદ્રા તથા ઉઘ્રીયાનબધદ્વારા શિશ્નમાના અપાનને ઉર્ધ્વ આકર્ષી શિશ્નના મુખ પર્યન્ત આવેલા વીર્યને કે સ્ત્રીની યોનિમા પડેલુ વીર્ય તથા સ્ત્રીનુ રજ એ બંનેને ઇદ્રિયના છિદ્રવાટે હળવે હળવે ઉપર ખેંચી લેવા. ॥૮૬॥

નારીભગે પતાહ્નિદુ મમ્યાસેનોર્વમાહરેત્ ॥

ચલિતં ચ નિજં વિદુર્મૂર્ધ્વમાકૃત્ત્વય રક્ષેય ॥ ૮૭ ॥

ભાવાર્થ:—હવે વજ્રેલી સુદ્રાની સિદ્ધિ થયા પછી જે સાધન છે તેનું કથન કરે છે કે નારીની યોનિમાં પડતાં વીર્યનું અભ્યાસથી ઉપર આકર્ષણ કરે અર્થાત્ તે બિંદુ પડવાના પહેલાંજ ઉપર ખેંચી લે અને જે પતનની પહેલાં બિંદુનું આકર્ષણ ન થઈ શકે તો પતિત નામ પડેલાં વીર્યનું આકર્ષણ કરે એટલે કે ચલાયમાન થયેલું પોતાનું વીર્ય અને ચકારનો પાઠ છે તેથી સ્ત્રીનું રજ એ ઉભયનું ઉપર આકર્ષણ કરી રક્ષા કરે અર્થાત્ મસ્તકરૂપ જે વીર્યશિય છે તેમાં સ્થાપન કરે. ૮૭

एवं संरक्षयेद्विदुं मृत्युं जयति योगवित् ।

मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥ ૮૯ ॥

ભાવાર્થ:—હવે વજ્રેલીના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે —આ પ્રકારે જે યોગી વીર્યની ભલાપ્રકારે રક્ષા કરે છે તે યોગજ્ઞાતા યોગી મૃત્યુપર વિજય મેળવે છે કારણ કે વીર્યના પતનથી મરણ અને વીર્યનાં ધારણથી જીવન થાય છે વાસ્તે વીર્યની રક્ષા કરવી. ॥ ૮૮ ॥

सुगंवो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ।

यावद्विदुः स्थिरो देहे तावत्कालमयं कुतः ॥ ૯૦ ॥

ભાવાર્થ —વજ્રેલી સુદ્રાનો અભ્યાસ કરનારા યોગીના દેહમાં વીર્યનું ધારણ કરવાથી અર્થાત્ વીર્ય સ્તંભનથી સુગંધ ઉપજે છે તેમજ જ્યાંસુધી વીર્ય સ્થિર રહે ત્યાં સુધી કાળનો ભય ક્યાંથી હોય અર્થાત્ કાળનો ભય રહેતોજ નથી. ॥ ૮૯ ॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।

तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ૯૦ ॥

ભાવાર્થ:—મનુષ્યોનું વીર્ય ચિત્તને આધીન છે અને જીવન છે તે શુક્ર-વીર્યને આધીન છે વાસ્તે પ્રયત્નવડે કરીને વીર્યનું અને મનનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. ॥ ૯૦ ॥

વિવેચન.

ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો પુરુષનુ વીર્ય ચલાયમાન થાય છે અને ચિત્ત સ્થિર થાય તો વીર્ય પણ સ્થિર થાય છે, વીર્ય, ચિત્તને આધારે છે અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે વિવેકી પુરુષે અવસ્ય વીર્યનુ રક્ષણ કરવુ જોઇએ. ॥ ૯૦ ॥

ઋતુમત્યા રજોપ્યેવં વીજં વિદું ચ રક્ષયેત્ ॥

મેદેનાકર્ષયેદૂર્ધ્વં સમ્યગભ્યાસયોગવિત્ ॥ ૯૧ ॥

ભાવાર્થ — રૂતુ પ્રાપ્ત થયે ની એવી સ્ત્રીનાં રજની-વીર્યની અને પોતાનાં વીર્યની પૂર્વોક્ત અભ્યાસથી એ પ્રકારે રક્ષા કરવી અર્થાત્ રૂતુસ્નાન પછી રજ અને વીર્ય એ ઉભયની રક્ષા કરે (સ્ત્રી પુરુષ બન્ને રૂતુ કાળ પર્યન્ત બ્રહ્મચર્ય પાળે) પુર્વોક્ત અભ્યાસને દશાવે છે કે-વજ્રેલી મુદ્રાનો અભ્યાસી યોગજ્ઞાતા યોગી લિંગ ઇન્દ્રિયથી રજ અને વીર્યનું ભલા પ્રકારે ઉપર આકર્ષણ કરે. આ શ્લોક ક્ષેપક છે અર્થાત્ મૂળનો નથી. ॥ ૯૧ ॥

સહજોઽશ્વામરોલીર્વજ્રોલ્યા મેદનકતઃ ॥

જલે સુખસ્મ નિક્ષિપ્ય દગ્ધગોમયસંભવમ્ ॥ ૯૨ ॥

ભાવાર્થ — સહજેલી તથા અમરોલી એ વજ્રેલીના અવાંતર ભેદ છે. બાળવામા આવેલા ગોમયની બનાવેલી સુંદર ભસ્મને જળમા નાખવી અર્થાત્ જળ મિશ્રિત કરવી ॥ ૯૨ ॥

વિવેચન.

આ બાણુમા શ્લોકમા આત્મારામ યોગિન્દ્ર સહજેલી અને અમરોલી મુદ્રાઓનુ વર્ણન કરે છે કે-વજ્રેલી મુદ્રાના ભેદ વિશેષજ સહજેલી અને અમરોલી મુદ્રા છે કારણ કે ત્રણેનુ કળ એકજ છે. પ્રથમ સહજેલી મુદ્રાનુ વર્ણન કરે છ કે દગ્ધ કરેલા ગોમય નામ ગાયના છાણના છાણાની જે સુંદર ભસ્મ છે તેને પાણી સાથે મિલાવવી ॥૯૨॥

વજ્રોલીમૈથુનાદૂર્ધ્વે સ્ત્રીપુંસોઃ સ્વાંગલેપનમ્ ॥

આસીનયો સુખનેવ મુક્તવ્યાપારયોઃ ક્ષયાત્ ॥ ૯૩ ॥

ભાવાર્થ — વજ્રોલી મૈથુની સિદ્ધિના વાસ્તે મૈથુનના પછી આનંદથી બેઠેલાં અને ઉત્સાહથી છે રતિનો વ્યાપાર જેને એવાં દંપતી સ્ત્રી-પુરૂષ બન્ને પુરોક્ત ભસ્મને સ્વ સ્વ અંગે અર્થાત્ મસ્તક, શિર, નેત્ર, હૃદય, સ્કંદ, ભુજ આદિ અંગોપર લેપન કરે. ॥ ૯૩ ॥

સહજોલિરિયં પ્રોક્તા શ્રદ્ધેયા યોગિભિઃ સદા ॥

અયં શુભકરો યોગો ભોગયુક્તોઽપિ મુક્તિદઃ ॥ ૯૪ ॥

ભાવાર્થ — આ પૂર્વોક્ત ભસ્મલેપનરૂપ ક્રિયાને મત્સ્યેન્દ્ર વિગેરે યોગિજનો સહજોલી મુદ્રા કહે છે અને આ મુદ્રા યોગીજનોએ સદા શ્રદ્ધા કરવા યોગ્ય છે અને આ સહજોલી નામનો યોગ-ઉપાય શુભકારી સમજવો અને ભોગ સહિત છતાં આ યોગ મોક્ષફળપ્રદાતા છે. ॥ ૯૪ ॥

અયં યોગઃ પુણ્યવતાં ધીરાણાં તત્ત્વદર્શિનામ્ ॥

નિર્મત્સરાણાં સિધ્યેત નતુ મત્સરશાલિનામ્ ॥ ૯૫ ॥

ભાવાર્થ — પુણ્યવાન્, ધીર, તત્ત્વદર્શી, પ્રાણુનો તથા નનનો જેણે જય કર્યો છે એવા તત્ત્વ નામ પ્રદાના દ્રષ્ટા તથા બીજાના શુભોમાં દ્રવ્ય રહિત નિર્મત્સર એવા પુરૂષોનેજ-યોગ સાધકોનેજ આ યોગ સિદ્ધ થાય છે પરંતુ અન્યશુભમા દ્વેષવાળા મત્સરયુક્ત સાધક પુરૂષોને તે સિદ્ધ થતો નથી. ॥ ૯૫ ॥

અથામરોલી.

પિત્તોન્નૃણત્વાત્પ્રથમાંબુધારાં

વિઘ્નાય નિઃસારતયાંત્યધારા ।

નિષેવ્યતે શીતલ મધ્ય ધારા

કાપાલિકે સ્વંદમતેઽમરોલી ॥ ૯૬ ॥

ભાવાર્થ — હવે અમરોલી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે-

પિત્ત છે અધિક જેમાં એવું જે પ્રથમ શિવાંશુ (ખિંડુ)-
ની ધારા છે તેને અને સાર અંશ જેમાં નથી એવી
અંત્યધારા છે તેને છોડીને અર્થાત્ પહેલી અને
પાછળની ધારાને થોડી થોડી છોડીને પિત્ત આદિદોષ
અને સારતાથી રહિત શીતળ મધ્યધારાનું જે પ્રકારે
નિત્ય સેવન-પાન કરવારૂપ ક્રિયા કરવામાં આવે તે ક્રિયા
યોગવિશેષ જે ખંડ છે તેના માનનારા કાપાલિક મતમાં
અર્થાત્ ખંડ કાપાલિક મતમાં અમરોલી સુદ્રા નામથી
પ્રસિદ્ધ છે. ॥ ૯૬ ॥

અમરીં યઃ પિબેન્નિત્યં નસ્યં કુર્વન્દિનેદિને ॥

વજ્રોલીમખ્યસેત્સમ્યગમરોલીતિ કથ્યતે ॥ ૯૭ ॥

ભાવાર્થ—જે પુરૂષ શિવાંશુરૂપ અમરીને નાસિકા-
દ્વારા નિત્ય પીવે છે અર્થાત્ નાસિકાના છિદ્રદ્વારા અમરીને
અંતર્ગત કરે છે અને મૈથુનથી પ્રતિદિન વળેલીનો ભલા
પ્રકારે અભ્યાસ કરે છે તે સુદ્રાને કાપાલિક મતવાળા
અમરોલી કહે છે અર્થાત્ નાસિકાના છિદ્રદ્વારા પાન કરેલી
અમરી વળેલીના પછી અમરોલી કહેવાય છે. ॥ ૯૭ ॥

અખ્યાસન્નિઃસૃતાં ચાંદ્રીં વિભૂત્યા સહ મિશ્રયેત્ ॥

ધારયેદુત્તમાંગેષુ દિવ્યદૃષ્ટિઃ પ્રજાયતે ॥ ૯૮ ॥

ભાવાર્થ—અમરોલી સુદ્રાના અભ્યાસથી નિકળેલું
જે અંદ્રમાનું સુધા-અમૃત છે તેને વિભૂતિ-ભસ્મના સાથે
મિલાવીને શિર, કપાલ, નેત્ર, સ્કંધ, કંઠ, હૃદય, ભુજ
આદિ ઉત્તમ અંગોમાં ધારણ કરે—લેપન કરે તો મનુષ્ય
દિવ્ય દ્રષ્ટિ વાળો થાય છે અર્થાત્ ભૂત, ભવિષ્યત, વર્તમાન,
વ્યવહિત અને વિપ્રકૃષ્ટ (દૂર) ના જે પદાર્થો છે તેને
દેખવા યોગ્ય દૃષ્ટિવાળો થાય છે, આ અમરીસેવનના વિ-
શેષ લેહને શિવાંશુકદંબ અંશદ્વારા બાણી લેવો. ॥ ૯૮ ॥

પુંસો બિંદુ સમાકુચ્ય સમ્યગભ્યાસપાટવાત્ ॥

યાદિ નારી રજો રક્ષે દ્વઝોલ્યા સા પિ યોગિની ॥ ૧૯ ॥

ભાવાર્થ — પુરૂષનાં વળ્લેલીનાં સાધનને કહી હવે આચાર્યશ્રી સ્ત્રીનાં વળ્લેલીનાં સાધનને કહે છે કે, ભલાપ્રકારે કરેલા અભ્યાસની ચતુરતાથી પુરૂષનું બિંદુનું ભલાપ્રકારે આકર્ષણ કરીને જે નારી વળ્લેલી મુદ્રાથી પોતાનાં રજની રક્ષા કરે તો તેને પણ યોગિની જાણવી. “પુંસો બિંદુ સમાયુક્ત” એ પાઠ હોય તો એ અર્થ સમજવો કે ‘પુરૂષના બિંદુસહિત પોતાનાની રક્ષા કરે તે નારી યોગિની થાય છે. ॥ ૯૯ ॥

તસ્યા: કિંચિદ્રજોનાશં ન ગચ્છતિ ન સંશય: ॥

તસ્યા: શરીરે નાદશ્ચ બિંદુતામેવ ગચ્છતિ ॥૧૦૦॥

ભાવાર્થ — હવે નારીની કહેલી વળ્લેલીના ક્ષણને કહે છે કે, વળ્લેલીનો અભ્યાસ કરવામા શીળવતી તે નારીનું થોડું પણ રજ નાશ પામતું નથી અર્થાત પોતાનાં સ્થાનથી પતિત થતું નથી એમાં સંશય નથી અને એ નારીના શરીરમાં નાદ હૃદયનાં ઉપર બિંદુના સંગે એક થઈ જાય છે. અમૃતસિદ્ધિત્રયમા લખ્યું પણ છે કે—

બીજં ચ પૌરુષં પ્રોક્તં રજશ્ચ સ્ત્રીસમુદ્ભવમ્ ।

અનયોર્બાહ્યયોગેન સૃષ્ટિઃ સંજાયતે નૃણામ્ ॥ ૧ ॥

પુરૂષનાં વીર્યને બીજ અને નારીનાં વીર્યને રજ કહેવાય છે. આ ઉભયનો દેહથી બહાર યોગ થવાથી મનુષ્યોને પ્રજા થાય છે. ॥ ૧ ॥

યદાભ્યંતરયોગઃ સ્થાત્તદા યોગીતિ ગીયતે ।

બિંદુશ્ચન્દ્રમયઃ પ્રોક્તો રજઃ સૂર્યમયં તથા ॥ ૨ ॥

જે રજ અને વીર્યનો અંદરજ યોગ થઈ જાય તો તે યોગી કહેવાય છે. રજ અને વીર્યમાં વીર્ય છે તે ચંદ્રમય છે ને રજ છે તે સૂર્યમય છે. ॥ ૨ ॥

અનયોઃ સંગમાદેવ જાયતે પરમં પદમ્ ।
 સ્વર્ગદો મોક્ષદો વિંદુ ધર્મદોઽધર્મદસ્તથા ।
 તન્મધ્યે દેવતાઃ સર્વાસ્તિષ્ઠંતે સૂક્ષ્મરૂપતઃ ॥ ૩ ॥

॥ અમૃત સિદ્ધિ ॥

આ વીર્ય અને રજના સંગમ માત્રથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, અને આ બિંદુ સ્વર્ગ, મોક્ષ, ધર્મ, અને અધર્મને આપનાર છે અને તેની મધ્યમાં સૂક્ષ્મરૂપથી સર્વ દેવતાઓ રહેલા છે. ॥ ૩ ॥

॥ અમૃતસિદ્ધિ ॥

॥ ૧૦ ॥

સ વિંદુસ્તદ્રજશ્ચૈવ ઈકીભૂય સ્વદેહગૌ ॥
 વજ્રોલ્યાભ્યાસયોગેન સર્વસિદ્ધિ પ્રયચ્છતઃ ॥ ૧૦૧ ॥

ભાતાર્થ—પુરૂષનું આ બિંદુ અને નારીનું આ રજ એ બંને એકતા પામી વજ્રોલી મુદ્રાના અભ્યાસ યોગથી જો પાતાના સ્થિતિ પામી જાય તો તે સંપૂર્ણ સિદ્ધિઓને આપનારા છે. ॥ ૧૦૧ ॥

રક્ષેદાઙ્ગચનાદૂર્ધ્વ યા રજઃ સા હિ યોગિની ॥
 અતીતાનાગતં વેત્તિ સ્વેચરી ચ ભવેદ્ ધ્રુવમ્ ॥ ૧૦૨ ॥

ભાવાર્થ—જો નારી પાતાની યોનિના સકોચથી રજને ઉર્ધ્વસ્થાનમાં લઈ જઈને રજની રક્ષા કરે તો તે નારી યોગિની થાય છે અને ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાન પદાર્થોને તે જાણી શકે છે અને એ નિશ્ચિત છે કે તે એચરી બને છે અર્થાત્ તે નારીનું આકાશમાં ગમન કરવાનું સામર્થ્ય થાય છે. ॥ ૧૦૨ ॥

દેહસિદ્ધિં ચ લભતે વજ્રોલ્યાભ્યાસયોગતઃ ॥
 અર્થ પુણ્યકરો યોગો ભોગે મુક્તેઽપિ મુક્તિદઃ ॥ ૧૦૩ ॥

ભ વાર્થ—અને વજ્રેલીના અભ્યાસ યોગથી રૂપ, લાવણ્ય, અને વજ્રેલીની તુલ્યતારૂપ દેહની સિદ્ધિને સાધક પામે છે અર્થાત્ આ વજ્રેલીના અભ્યાસનો યોગ પુણ્યનો ઉત્પાદક છે અને ભોગોને ભોગવતાં છતાં પણ મોક્ષને આપવાવાળો છે. ॥ ૧૦૩ ॥

૧૦ શક્તિચાલનમુદ્રા ।

કુટિલાંગી કુંડલિની મુજંગી શક્તિરીશ્વરી ॥

કુંડલ્યરુંધતી ચૈતે શબ્દાઃ પર્યાયવાચકાઃ ॥ ૧૦૪ ॥

ભાવાથ — શક્તિચાલન મુદ્રાને કહેવાની ઇચ્છાવાળા સ્વાત્મારામણ યોગાચાર્ય કુંડલિનીના પર્યાયને કહે છે અને કુંડલિનીથી મોક્ષદ્વાર ખુલી જાય છે એ વિગેરેનું વર્ણન કરે છે કે—

૧ કુટિલાંગી, ૨ કુંડલિની, ૨ ભુજંગી, ૪ શક્તિ, ૫ ઇશ્વરી, ૬ કુંડલી, ૭ અરૂંધતી, એ સાત શબ્દો પર્યાય વાચક છે અર્થાત્ સાતેનો એકજ અર્થ છે. ॥૧૦૪॥

વિવેચન.

આ સિવાય કુંડલિનીને બે કઘાટ ને ઔઘટકાટ પણ કહેવામા આવે છે મનઃકળ એ નવ નામો કુંડલિનીનેજ ઓળખાવે છે

ઉદ્ઘાટયેત્કપાટં તુ યથાકુંચિકયા હઠાત્ ॥

કુંડલિન્યા તથા યોગી મોક્ષદ્વારં વિમદ્યેત્ ॥ ૧૦૫ ॥

ભાવાર્થ—જેવી રીતે માણસ કુંચીવડે બળપૂર્વક કમાડ ઉઘાડે છે તેવી રીતે યોગી હઠાભ્યાસથી કુંડલિની-વડે મોક્ષનું દ્વાર જે સુષુપ્તજ્ઞાનો માર્ગ છે તેનું ભેદન કરે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોક સબધે શ્રુતિનું પણ સહાનુભૂતિ વાક્ય છે કે “ તયોર્ધ્વમાયન્નમૃતત્વમેતિ ” સુષુપ્તજ્ઞાના માર્ગથી ઉપર અગ્નિ

લોકમાં જન્મને મોક્ષને પામે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ૧૦૬ ॥

ભાવાર્થ:—સર્વ દુ બધી રહિત પરમાત્માની અભિ-
વ્યક્તિનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં સુષુપ્ત્તાદ્વારાએ
જવાય છે. તે સુષુપ્ત્તાના મુખ આગળ (પ્રવેશ માર્ગમાં)
પોતાનું મુખ રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી કુંડલિની શ-
ક્તિ આવેલી છે—સૂતેલી છે ॥ ૧૦૬ ॥

विवेचन.

શ્રુતિમા પણ કથન છે કે તસ્યા શિશ્વાયા મધ્યે પરમા-
ત્મા વ્યવસ્થિત “તે સુષુપ્ત્તાની શિખાના મધ્યમા પરમાત્મા
સ્થિત છે ”

कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥

बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ૧૦૭ ॥

ભાવાર્થ.—કંદના ઉપદ્યા ભાગમાં સૂતેલી કુંડલી
શક્તિ યોગિઓના મોક્ષને વાસ્તે અને મૂઢ લોકોને બંધન
ના અર્થે સૂતેલી છે, અર્થાત્ યોગી આ કુંડલીને ચલાય-
માન કરીને અવિદ્યાનાં અતિક્રમણ વડે મુક્તિ પામે છે
અને મૂઢ માણસ આ કુંડલીને જાણતો નથી વાસ્તે બં-
ધનમાં સ્થિત રહે છે. આ કુંડલીને જે જાણે છે તેને યો-
ગવેત્તા જાણુયો કારણકે સર્વે યોગતત્ત્વોમાં કુંડલીને
આશ્રય છે. ૧૦૭

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥

सा शक्तिश्चाजिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ૧૦૮ ॥

ભાવાર્થ—કુંડલી સર્પના જેવી કુટિલ એટલે વાંકા
આકારવાળી છે. જે પુરૂષે કુંડલી ચલાયમાન કરી તે અ-
વિદ્યાની નિવૃત્તિ વડે અવશ્યમેવ મુક્ત થાય છે. ॥ ૧૦૮ ॥

વિવેચન.

મૂળાધારચક્રને ઉપર કુંડલીને જે પુરૂષ પહોંચાડે છે તે અ-
વશ્ય મુક્ત થાય છે કારણકે શ્રુતિ ભગવતી કહે છે કે તયોષ્ઠ્વ-
માયન્નમૃતત્ત્વમેતિ ' તે સુષુમ્ણાની ઉપર જનારો યોગી મોક્ષને
પ્રાપ્ત થાય છે ॥ ૧૦૮ ॥

ગંગાયમુનયો મધ્યે બાલરંડાં તપસ્વિનીમ્ ॥

બલાત્કારેણ મૃત્તીયા ત્તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ ॥ ૧૦૯ ॥

ભાવાર્થ:—ગંગા યમુનારૂપ ઇંડા પિંગળાની વચ્ચમાં
રહેલી જે સુષુમ્ણા તેના માર્ગમાં અનશનપ્રતવાળી બાલરંડા
જે કુંડલિની રહેલી છે, તેને યોગી બળાત્કારથી અહણુ
કરે છે. આ પ્રમાણે બળાત્કારથી કુંડલીનું જે અહણુ છે
તે વ્યાપક રૂપ વિષ્ણુનાં પરમપદનું પ્રાપ્ત છે. ॥ ૧૦૯ ॥

વિવેચન.

ઇંડા પિંગળાના મધ્યમાં એટલે સુષુમ્ણાના માર્ગમાં તપસ્વિની
એટલે ભોજન રહિત. બળાત્કારથી એટલે હર્યોગથી. ॥ ૧૦૯ ॥

ઇંડા ભગવતી ગંગા પિંગલા યમુના નદી

ઇંડાપિંગલયો મધ્યે બાલરંડા કુંડલી ॥ ૧૧૦ ॥

ભાવાર્થ:—ઇંડા ભગવતી ગંગા છે, પિંગલા યમુના
છે, અને ઇંડાપિંગલાના મધ્યમાં બાલરંડા કુંડલી
છે. ॥ ૧૧૦ ॥

વિવેચન.

હવે ગંગાયમુનાદિ પદાર્થનું સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર વર્ણન કરે છે.
ઇંડા એટલે વામ નિશ્વાસની નાડી ભગવતી ગંગા કહેવાય છે અને
પિંગલા એટલે દક્ષિણ નિશ્વાસની નાડી યમુના નદી કહેવાય છે અને
ઇંડા અને પિંગલાના મધ્યમાં જે વર્તમાન કુંડલી છે તે બાલરંડા
કહેવાય છે ॥ ૧૧૦ ॥

પુચ્છે પ્રગૃહ્ય મુર્ગંગી સુપ્તમુદ્ધોધયે ચ તામ્ ॥

નિદ્રાં વિહાય સા શક્તિરૂર્ધ્વ મુત્તિષ્ઠતે હઠાત્ ॥ ૧૧૧ ॥

ભાવાર્થ — હવે શક્તિ આલન મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે—સૂઝ રહેલી ભુજગી નામ કુંડલીને પુરુષે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવીને તેને હઠથી ઉપર સ્થિર રાખવી. ॥ ૧૧૧ ॥

વિવેચન.

ઉપર સ્થિર રાખવી એટલે બહાર ઘ્રમાં લઈ જવી તેથી યોગી-ને મોક્ષ મળે છે પુરુષ પકડી કુંડલીને જગાડવાનું રહસ્ય શ્રીગુરુ મુખ્યદ્વારા જાણવું જોઈએ ॥ ૧૧૧ ॥

અવસ્થિતા ચૈવ ફળાવતી સા

પ્રાતશ્ચ સાયં પ્રહરાર્ધમાત્રમ્ ।

પ્રપૂર્ય સૂર્યાત્પરિધાનયુક્ત્યા

પ્રગૃહ્ય નિત્યં પરિચાલનીયા ॥ ૧૧૨ ॥

ભાવાર્થ — સાંજસવાર સૂર્યનાડીથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી પરિધાન યુક્તિથી (સિદ્ધાસને બેસી બંને તજનીઓ વડે નાભિ દબાવી અંગુઠા કેડપર રાખી મસ્તકને સોવાર ઉંચું નીચું કરવા રૂપ ઉપાયથી) કુંડલિનીને ગ્રહણ કરી-ને ચાર ચાર ઘડી તેને ચારે ભણીથી ચલાયમાન કરવાથી તે કાંઈક ઉપર ચઢે છે, આમ થવાથી તે સુષુમ્ણાનું મુખ પ્રવેશમાર્ગ છોડી દે છે, તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુ-મ્ણામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. ॥ ૧૧૨ ॥

ઉર્ધ્વં વિતસ્તિમાત્રં તુ વિસ્તારં ચતુરગલમ્ ॥

મૃદુલં ધવલં પ્રોક્તં વેષ્ટિતાંબરલક્ષણમ્ ॥ ૧૧૩ ॥

ભાવાર્થ — કંદના પીડનથી શક્તિઆલન મુદ્રાનાં કથ-નની ઇચ્છાવાળા આચાર્ય પ્રથમ કંદનું સ્થાન અને સ્વરૂ-પનું વર્ણન કરે છે કે—મૂળસ્થાનની ઉપર તથા નાભિની નીચે ચાર આગળ કંદનું ઠેકાણું છે તે કોમળ છે, શ્વેત છે અને લપેટેલાં વસ્ત્રના સમાન છે એમ યોગી જનો કહે છે. ॥ ૧૧૩ ॥

વિવેચન.

ગોરક્ષશતકમાં કથન છે કે—

ઉર્ધ્વ મેદ્વાદધો નાભઃ કંદયોનિઃ સ્વગંડવત્ ।

તત્ર નાઢયઃ સમુત્પન્નાઃ સહસ્રાણાં દ્વિસપ્તતિઃ ॥ ગોરક્ષ ॥

લિંગની ઉપર અને નાભિની નીચે પક્ષીનાં—કુકડાંનાં ઇંડા જેવી કંદની યોનિ છે કે જેમાં બહુતેર હજાર ના-ડીઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. ॥ ગોરક્ષ ॥

યાજ્ઞવલ્કય પણ કહે છે કે—

ગુદાત્ત દ્વયંગુલાદુર્ધ્વ મેદ્વાત્ત દ્વયંગુલાદધઃ ॥

દેહમધ્યં તનોર્ધ્યમનુજાનામિતીરિતમ્ ॥ ૧ ॥

કંદસ્થાનં મનુષ્યાણાં દેહમધ્યાન્નવાગુલમ્ ॥

ચતુરંગુલવિસ્તારમાયામં ચ તથાવિચમ્ ॥ ૨ ॥

અંડાકૃતિવદાકારમૂષિતં ચ ત્વગાદિભિઃ ॥

ચતુષ્પદાં તિરશ્ચા ચ દ્વિજાનાં તુંદમધ્યગમ્ ॥ ૩ ॥

ગુદાથી બે આંગળ ઉપર, લિંગથી બે આંગળ નીચે, મનુષ્યોના દેહનું મધ્યસ્થાન કહ્યું છે. મનુષ્યોનું કંદસ્થાન દેહના મધ્યસ્થાનથી નવ આંગળ છેટે ચાર આંગળ પહો-ળું, ચાર આંગળ લાંબુ, અને ત્વગા આદિથી અંડાકારના સમાન શોભિત છે અને ચોપંગા અને તિર્યચોની યોનિનું અને પક્ષિઓનું તુંદ મધ્યમાં હોય છે અર્થાત્ ગુદાથી બે આંગળ ઉપર એક આંગળપર મધ્યસ્થાન અને એથી નવ આંગળ છેટે કંદસ્થાન તેઓનું છે. ॥ યાજ્ઞવલ્કય. ॥

આ સઘળાં મળીને બાર આંગળનું પ્રમાણ છે જેનું તેનું વિશાળ કંદસ્થાન થાય છે અને એ કંદસ્થાન ચાર આંગળનું, કોમળ ધોળું અને વીંટાળેલાં વસ્ત્ર સમાન છે એમ યોગપુરૂષો કહે છે. ॥ ૧૧૩ ॥

સતિ વજ્રાસને પાદૌ કરાખ્યાં ધારયેદદમ્ ॥

ગુલ્ફદેશસમીપે ચ કંદં તત્ર પ્રવીઢયેત્ ॥ ૧૧૪ ॥

ભાવાર્થ — વજ્રાસન કર્યા પછી હાથની પાનીઓના સમીપનાં સ્થાનમાં બંને પગને દ્રઢતાથી ધારણ કરે અર્થાત્ પાનીના કાંઠકે ઉપરના ભાગમાં ચરણોને હાથોથી બરાબર પકડી રાખે અને હાથોથી પકડેલા પગવડે કંદનાસ્થાનમાં કંદને પી ઉત કરે અર્થાત્ પાનીના ઉપર ચરણોને હાથથી પકડીને નાભિના નીચેના ભાગમાં કંદને દાખે. ॥ ૧૧૪ ॥

વજ્રાસને સ્થિતો યોગી ચાલયિત્વા ચ કુંડલીમ્ ॥

કુર્યાદનંતરં મહ્ત્વાં કુંડલીમાશુ વાધયેત્ ॥ ૧૧૫ ॥

ભાવાર્થ — વજ્રાસનમાં બેઠેલો યોગી કુંડલીને ચલાવીને અર્થાત્ શક્તિચાલન મુદ્રાને કરીને તેના પછી એટલે શક્તિચાલન મુદ્રા કર્યા પછી લસિકા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ કરે. આ રીતે કુંડલીને શીઘ્રતાથી જાગૃત કરે. (જો કે વજ્રાસનમાં શક્તિનું ચાલનનું પહેલાજ વિધાન કર્યું હોય છતાં ફરી વજ્રાસનનું કથન છે તે આ ભયમને લઈને છે કે—શક્તિચાલન મુદ્રાના પછી લસિકા પ્રાણાયામમાં વજ્રાસન કરવું પણ બીજું નહીં.) ॥ ૧૧૫ ॥

માનોરાકુંચનં કુર્યાત્કુંડલી ચાલયેત્તતઃ ॥

મૃત્યુવક્ત્રગતસ્યાપિ તસ્ય મૃત્યુમયં કુતઃ ॥ ૧૧૬ ॥

ભાવાર્થ — નાભિ દેશમાં સ્થિત સૂર્યનું આકુંચન કરે અને એ સૂર્યનું આકુંચન નાભિનાં આકુંચન થીજ થાય છે, પછી સૂર્યનાં આકુંચનથી કુંડલી શક્તિને ચલાવે. જે યોગી આ પ્રકારની ક્રિયા કરે છે તે યોગી મૃત્યુના મુખમાં ગયો છે છતાં પણ તેને કાલનો ભય કયા પ્રકારે હોઈ શકે ! અર્થાત્ તે યોગીને મૃત્યુનો ભય રહેતો નથી.

મુહૂર્તદ્વયપર્યન્તં નિર્ભયં ચાલનાદસૌ ॥

ઉર્ધ્વમાકૃષ્યતે કિંચિત્સુષુમ્નાયાં સમુદ્ગતા ॥૧૧૭॥

ભાવાર્થ—જે મુહૂર્ત અર્થાત ચાર ઘડી સુધી નિર્ભય (અવશ્ય) ચલાયમાન કરવાથી સુષુમ્ણામાં પહેાંચી જતી આ કુંડલી શક્તિ કાંઈ ઉપર આકર્ષાય છે. ॥ ૧૧૭ ॥

તેન કુંડાલિની તસ્યાઃ સુષુમ્નાયાં મુખં ધ્રુવમ્ ॥

જહાતિ તસ્માત્પ્રાણોડયં સુષુમ્નાં વ્રજતિ સ્વતઃ ॥૧૧૮॥

ભાવાર્થ—તે પ્રકારે કુંડલીનું ઉપરથી આકર્ષણ કરવાથી તે પ્રસિદ્ધ સુષુમ્ણાનાં મુખને અર્થાત માર્ગને નિશ્ચયથી છોડી દે છે. તે માર્ગના ત્યાગથી પ્રાણવાયુ સ્વતઃ જ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે, કારણ કે કુંડલીની તો સુષુમ્ણાના મુખપરથી પહેલાંથીજ ચાલી ગઈ છે અને અવિરોધનો અભાવ હોવાથી પ્રાણનો સ્વયં પ્રવેશ થઈ જાય છે. ॥ ૧૧૮ ॥

તસ્માત્સંચાલયોન્નિત્યં મુખસુપ્તામરૂંધતીમ્ ॥

તસ્યાઃ સંચાલનેનૈવ યોગી રોગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૧૧૯ ॥

ભાવાર્થ—જેથી શક્તિનાં ચાલનથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રાપ્ત થાય છે તેથી સુખથી સૂતેલી અરૂંધતી નામ કુંડલીને હમેશાં ભલા પ્રકારે ચલાયમાન કરે કારણ કે તે શક્તિને ચલાયમાન કરવાથીજ રોગી કાસ શ્વાસ જરા આદિ રોગોથી નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

યેન સંચાલિતા શક્તિઃ સ યોગી સિદ્ધિમાજનમ્ ।

કિમત્ર બહુનોક્તેન કાલં જયતિ લીલયા ॥ ૧૨૦ ॥

ભાવાર્થ.—જે યોગી આ કુંડલી શક્તિને ચલાયમાન કરે છે તે યોગી અણિમાદિ સિદ્ધિને પાત્ર બની જાય છે. આ પ્રસંગમાં બહુ કથનથી શું છે અર્થાત કાંઈ પણ બહુ કથનની જરૂર નથી કારણ કે કાળને પણ લીલાવડે રમતાની જેમ અનાયાસે તે યોગી જીતી લે છે. ॥ ૧૨૦ ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ।

મંડલાદશ્યતે સિદ્ધિઃ કુંડલ્યભ્યાસયોગિનઃ ॥ ૧૨૧ ॥

ભાવાર્થ — આત્રાદિ ઇન્દ્રિયો સહિત લિંગના સંય-
મમાં તત્પર જે યોગીપુરુષ છે અને જે નિત્ય હિતકારી
મિતાહાર કરે છે અર્થાત્ ચતુર્થાશથી ઓછું ભોજન કરે
છે તે શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસી યોગીને મંડળ નામ
ચાળીશ દિવસના પછી પ્રાણાયામની સિદ્ધિને પામે છે. ૧૨૧

વિવેચન.

એવું કથન છે કે—

नासादक्षिणमार्गवह्निपवनात् प्राणोऽति दीर्घीकृतः

चंद्राम्भः परिपूरितामृततनुः प्राग्घटिकायास्ततः ।

छित्त्वा कालविशालवह्निवશं भूरंध्रनाडीगतं—

तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत् ॥ ૧ ॥

નાસિકાના દક્ષિણમાર્ગમા વહન કરનારા પવનથી અત્યંત
વર્ધમાન અને કઠના પૂર્વ ચદ્રમાના સમાન અમૃત છે શરીર જેનું
તેવું પ્રાણ કે જેમા વિશાળ વિશાળકાળ ને અગ્નિ એ વશ થયેલી
કુંડલીના અભ્યાસી યોગીની કાયાને બ્રુકુટિના છિદ્રમા વર્તમાન ના-
ડીમા પહોંચીને અને કાયાનું છેદન કરીને કાયાને એ પ્રકારે ફરી
અત્યંત નવીન કરે છે કે જેમ છેદન કરવાથી વૃક્ષની ડાળી નવી
અની જાય છે તેમ ॥ ૧૨ ॥

कुंडलीं चाळयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥

एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभिः कुतः ॥ ૧૨૨ ॥

ભાવાર્થ — કુંડલીને ચલાયમાન કરી ત્યાર પછી
આસ કરીને ભસ્ત્રા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ કરવો. આ
પ્રકારે પ્રતિદિન અભ્યાસ કરતો થકો જે યોગી છે તેને
યમનો ભય કયાં રહે છે કારણ કે યોગીના દેહનો ત્યાગ
યોગીના પોતાના આધિનમાં હોય છે. ॥ ૧૨૨ ॥

દ્વાસપ્તિસદ્ધાણાં નાદીનાં મલશોધને ॥

કુતઃ પ્રક્ષાલનોપાયઃ કુંડલ્યમ્પસનાદતે ॥ ૧૨૩ ॥

ભાવાર્થ — બહુતેર હજાર નાડિયોની મળશુદ્ધિ કરવામાં શક્તિચાલન મુદ્રા વિના પ્રક્ષાલન કરવાનો—શુદ્ધિ કરવાનો ખીજો કયો ઉપાય છે ! અર્થાત્ કોઈ નથી. શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસથી જ નાડિયોના મળની શુદ્ધિ થાય છે. ॥ ૧૨૩ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी द्वाभ्यासेन योगिनाम् ॥

आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

ભાવાર્થ — આ સુષુમ્ણારૂપ મધ્ય નાડી યોગીઓને દ્રઢ અભ્યાસથી સ્થિતિકાદિ આસન, પ્રાણાયમ અને મહા મુદ્રાના અભ્યાસથી સરલ થઈ જાય છે. ॥ ૧૨૪ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥

रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

ભાવાર્થ — અન્ય વિષયોથી વૃત્તિને રોકવાથી ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ સમાધિથી મનને ધારણામાં સ્થિત કરીને અભ્યાસ કરવામાં જે નિદ્રા અને આળસ્યથી રહિત છે તેને શાંભવી મુદ્રા કે ખીજી ઉન્મની આદિ મુદ્રા શોભન યોગસિદ્ધિને આપે છે (આથી એમ કહ્યું કે હઠયોગ રાજયોગનો ઉપકારક છે.

विवेचन.

श्रीयोग कैस्तुलभां मुद्रा विषे कथन छे કે—

લગવતી કુડલિની જગત થઈ સુષુમ્ણામાં મન સહિત પ્રાણનો પ્રવેશ થાય ત્યારે જાણે નાનું જીવડું સુષુમ્ણાની અદર પેસતું હોય તથા ઉપર ચઢતું હોય તેવા સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે આ અભ્યાસથી મળશુદ્ધિ સારી થાય છે, વૃત્તિઓ શાંત થવા માડે છે, ને વીર્યસ્તબન સારી રીતે થાય છે. લગવતી કુડલિની પ્રાણકળારૂપ છે. નાભિની નીચે ગુચાળાના આકારમા તે રહેલી છે નાભિની સામે

મેરદડમા એટલે બરડાની કરોડમાં સુષુમ્ણાનુ મુખ છે તેમાં તે પોતાનું મુખ આડું રાખી સૂતેલી છે રહેલી છે તેની આસપાસ કફ જામેલો છે એ કફમાં જીવના સચિત કર્મો રહેલા છે આ શક્તિ-આલનના અભ્યાસથી એ કફને નાશ થતા ને કુંડલિની જાગ્રત થઈ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરતા જીવનાં સચિત કર્મોના નાશ થાય છે અને તેથી તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી પરિધાનવડે પરિચાલન આદિના અભ્યાસથી ઉપજતી ઉષ્ણતાથી તે પ્રાણકળારૂપ કુંડલિની સુષુમ્ણાનું મુખ છોડે છે, ને તેથી સુષુમ્ણામા મન સહિત પ્રાણ પેસવા લાગે છે. મહાયોગીઓજ કુંડલિનીનેજ સપૂર્ણ જગાડી શકે છે એટલે તેની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ બંધ કરાવી શકે છે સામાન્ય સાધકથી તેને બહાર ધ્રમા ઇચ્છાનુસાર રાખી ન શકાય તોપણ તેનાથી અભ્યાસવડે કુંડલિનીનું મુખ સુષુમ્ણાના ઘાટપરથી ખસેડી શકાય છે. એમ કરવાથી પ્રાણવાયુ સહિત કુંડલિનો સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરાવી શકાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિની સિદ્ધિ માટે એમ કરવું એ સાધકનું કર્તવ્ય છે પ્રાણકળા બહાર ધ્રમા જાય ત્યારે ચિત્તકળા તથા ઇન્દ્રિયોની કળાને પણ તે પોતાની સાથે બહાર ધ્રમા લેતી જાય છે, તેથી તેમની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ પણ તેટલો સમય રોકાય છે. નાભિની મણિપૂર ચક્રની નીચેથી સુષુમ્ણાના મુખનો આરભ થાય છે કંટકપ્રથી આગળ જતાં તેના બે ફાટા થાય છે. એક ફાટો ઓડના ભાગમા થઇને સહસ્ત્રદળમા જાય છે અને બીજો ફાટો ગલાના પાછળના ભાગમા તથા તાળવાનો નીચેના ભાગમા થઈ ભ્રમધ્યમા જાય છે, અને ત્યાંથી કપાળના ઉપરના ભાગમા થઈ, સહસ્ત્ર દળમા જાય છે. સહસ્ત્રદળમાં જવાના પહેલા માર્ગના કરતા બીજો માર્ગ સરલ છે કેટલાક હઠ-યોગીઓ ઓડના ભાગમા થઇને પણ સહસ્ત્રદળમા જાય છે તેમને માર્ગમા ત્રિકુટીને બદલે ત્રિમરગુહા આવે છે પ્રાણાદિ વાયુઓ, અત કરણને ઇન્દ્રિયો અપચીકૃત ભૂતોમાથી ઉપજે છે પ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તિષ્ક છે ત્યાંથી તે કરોડદ્વારા-સુષુમ્ણાધારા નીચે આવે છે. આધાર અને સ્વાધિષ્ઠાન એ બે ચક્રોમા પ્રધાનપણે અપાનવાયુ રહે છે જ્યારે કુંડલિની જાગી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામા પ્રવેશ કરે ત્યારે નીચેના બે ચક્રોમાથી અપાનવાયુ બેચાઈને મણિપૂર ચક્ર સુધી આવીને ત્યાંથી પ્રાણ સાથે મિશ્ર થઈ ઉપર જાય છે જમણી બાજુના નસકોરામાથી શ્વાસનું વહન થતું હોય ત્યારે પિંગળા નાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, જ્યારે જમણા નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલે છે ત્યારે જમણા ફેફસામાં અને તેની સાથે સબંધ રાખનારી

શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનુ ગમન મુખ્ય કરીને થાય છે, તે વેળા પિંગલાનાડી પ્રધાનપણે ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ડાબા ફેફસામાં અને તેની સાથે સમઘ રાખનારી શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં એ વેળા શ્વાસનું વહન ગૌણ રીતે ચાલે છે.

જ્યારે ડાબા નસકોરામાં વાયુ ચાલતો હોય ત્યારે ઉપરનાથી ઉલટો પ્રકાર થાય છે અને તેને ઇડાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, ડાબા ફેફસામાં ને તેની સાથે સમઘ રાખનારી અનેક શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનુ વહન થાય છે તેને ઇડામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એમ કહેવાય છે ઇડા ને પિંગળા નાભિ પાસે મળે છે. સામાન્ય રીતે એ બે પ્રવાહ ચાલે છે, અને અભ્યાસવડે કુડલિની જરા જગૃત થાય ત્યારે ઇડા ને પિંગળા એ બે નાડીઓ સમ થઇ શ્વાસ ચાલે છે, અને મેર દડમાની સુષુમ્ણા સાથે તેનો સમઘ થાય છે ઇડા પિંગળાનુ વહન બદલાતા, બે સંધ્યાકાળે તથા રાત્રિના અને દિવસના મધ્ય સમયે પણ સ્વાભાવિક રીતે સુષુમ્ણાનો પ્રવાહ ચાલે છે

આ અભ્યાસથી ઉપસ્થમાનો વાયુ ખેચાવાથી પૂર્વ કુવિચારાદિકવડે વૃષણુમાં વીર્ય ઉપજી વીર્યાશયમાં આવ્યું હોય તો તે ત્યાંની ગરમીથી ઓજસનામની આઠમી ધાતુ થઇ શરીર તથા બુદ્ધિ આદિને પોષે છે, તેથી તે બળવાન થાય છે વીર્યની ઉત્પત્તિ વૃષણુમાં થાય છે. ત્યાં તે અપકવ હોય છે. વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે પકવ થાય છે, અભ્યાસના બળથી ઓજસ થવામાં ધણું વીર્ય અપી જવાથી વીર્યાશયમાં તે વિશેષ રહેતું નથી તેમજ તેનો વેગ ઉર્ધ્વ થવાથી શુક્રધરા નાડીદ્વારા તે સહસા બહાર નીકળી પડતું નથી. કુવિચારાદિકને અભાવે વૃષણુમાં પણ તેની ન્યુન ઉત્પત્તિ થાય છે, ને ધણું અભ્યાસથી તેની ઉત્પત્તિ થતી નથી અને ત્યાંથીજ તેનું ઓજસ થવા માટે છે વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે વીર્ય બહાર નીકળી જવા યત્ન કરે છે, ને તેથી પુરૂષના ચિત્તમાં વ્યગ્રતા થાય છે યોગ બળવડે વીર્યપર કુવિચારને ન થવા દઇ અર્થાત્ કુવિચાર તથા ઇન્દ્રિયોના બાહ્યવેગને રોકી તેને ઉર્ધ્વ રાખતું એ અભ્યાસમાં આગળ વધવા માટે ધણું ઉપયોગી છે વીર્ય ને મૂત્ર એ બેને ઉપસ્થના આગળના ભાગમાં આવવાના માર્ગે લિન્ન લિન્ન છે મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને બહાર આવવાનો માર્ગ દૂર છે મૂત્રને બહાર નીકળવાના માર્ગમાં વૃષણુની સમીપ તે માર્ગમાં શુક્રધરા નાડી તેને આવી મળે છે.

અનાહત, વિશુદ્ધ ને આસા એ ત્રણ ચક્રોમા ગુણુની ત્રણ ગ્રથિઓ છે તે ભેદાઈને તેમાંથી વાયુ સુષુમ્ણામાં આગળ ચાલવા લાગે તે ગ્રથિભેદ કહેવાય છે.

છ ચક્રોમા થઈ વાયુ સુષુમ્ણામા ઉપર ચઢવા લાગે તેથી તે ચક્રનો ભેદ થાય છે, તે ચક્રભેદ કહેવાય છે પતિહીનને વેશ્યાને—૨ડી (૨૩-૨૪) કહે છે. કુડલિની વેશ્યાની પેઠે વિષયવૃત્તિઓને ઉપ-જાળ્યા કરે છે, અને જન્મ-મરીજ બાહ્યકાળથીજ ને તેમ કરે છે માટે તે બાળરંડા કહેવાય છે અથવા આત્મરૂપ પતિને બાહ્યકાળ-થીજ તે ભૂલી ગઈ છે. તેનાથી વિધવાની પેઠે વિધુડી પડી છે માટે પણ તે બાળરંડા કહેવાય છે, કિવા તે બાળ-વાળ-ના જેવી સૂક્ષ્મ ૨૪-નાડી છે માટે બાળરંડા કહેવાય છે. બાળરંડા બાળપણુમાંથી ૨૪ાયેલી હોવાથી સર્વદા બ્રહ્મચર્ય પામે છે તેથી તે બાળરંડા બાળ-બ્રહ્મચારિણી પણ કહેવાય છે વાયુ ઉપર ચઢતો હોય તેમ લાગે અને શરીરમા ખાલી ચઢવાની પેઠે ત્રમત્રમ થતુ કાંઈ અનુભવાય ત્યારે જાણુવુ કે નીચેનો વાયુ ઉપર ચઢે છે.

૧૧ સંક્ષોભણીમુદ્રા.

ગુદાનુ' સંકોચન વિકાસન સ્વસ્થિકાસને બેસીને કરવુ, અને અપાનની ઉજ્જ્વળતાથી કુડલિનીને તે સક્ષોભણી (કુડ-લીને સક્ષોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને અશ્વિનીમુદ્રા પણ કહે છે. શુષ્ક બસ્તિમા અપાનનુ' આકર્ષણ કરવાનુ' પ્રયોજન નથી, ને આમા ચત્નથી અ-પાનનુ' આકર્ષણ કરવુ પડે છે, એટલો એ બેમા ભેદ છે.

૧૨ દ્રાવણીમુદ્રા.

સ્વસ્થિકાસને બેસી થોડા અનુલોમ વિલોમ પ્રાણા-યામ કરી પછી જિહ્વાને બ્રહ્મરંધ્રમાં ઉર્ધ્વ લગાડી, તથા શરીરમાંના બાયુને ઉર્ધ્વ કરી, ત્યાથી અમૃત દ્રવાવી, તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાય છે. જિહ્વાને કેવળ તાળવામાંજ ઉર્ધ્વ રાખવામાં આવે તો તે નલોમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૩ આકર્ષણી મુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના સર્વ વાયુનું શન-શનૈ નાભિ લાળી આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને પ્રદ્ધરંધ્રમાં-સહસ્રદળમાં-સ્થિર કરવો તે આકર્ષણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા કેવળ કુંભકનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

૧૪ વશીમુદ્રા.

સિદ્ધાસને બેસી માયાબીજનો (હ્રીનો) બળથી દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરી પ્રાણાયામના આકર્ષણથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વશીમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૫ ઉન્માદ મુદ્રા.

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારનો એટલે શરીરમાંના નવ છિદ્રોનો નિરોધ કરી (તેમાંથી નીકળતા પ્રાણપ્રવાહને પાછા ઉલટાવી) મન સહિત પ્રાણને પ્રદ્ધરંધ્રમાં સ્થિર કરવો તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૬ મહાંકુશ મુદ્રા.

કેવળ કુંભકથી પ્રાણનું નાભિ આગળ રૂંધન કરી મનરૂપી મસ્ત હાથીને વશ કરવો તે મહાંકુશ મુદ્રા કહેવાય છે.

૧૭ યોનિમુદ્રા.

સિદ્ધાસને બેસી કર્ણ, ચક્ષુ, નાસિકા અને મુળને કંમથી બંને હાથના અંગૂઠા, તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકા કનિષ્ઠકાવડે રૂંધી પછી જિઙ્ઘાને પક્ષીની નીચલી ચાંચના જેવા આકારે મુખગહાર કાઢી તે વડે યથાશક્તિ પવનનું આકર્ષણ કરી મુખ પૂર્વવત રૂંધવું. પશ્ચાત્ રોષેલા તે પવનને નીચેના અપાન સાથે યોજી કુંડલિનીને જાગ્રત કરી 'હકાર' ના માનસિક ધ્વનિ સાથે મેરૂદંડમાં ને કુંડલિની સહ પ્રાણાપાનને ઉર્ધ્વ ચઢાવવા તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૮ તઢાગી મુદ્રા.

ઉદરને કાંઇક ઉર્વ તથા બરડાની કરોડ લણી બળ-
પૂર્વક ખેંચીને તેનો પાણી વિનાના તળાવના જેવો આકાર
કરવો તે તડાગીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા શરીરના ભારે
પણાને દૂર કરી અપાનને ઉર્વ કરે છે, તેમજ કુંડલિનીને
જાગ્રત્ કરવામાં તથા પ્રાણને સુષુપ્ત્તામાં લઈ જવામાં સ-
હાય થાય છે.

૧૯ માંડુકીમુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને ખેંચી મુખને બંધ રાખી જિહ્વામૂળને
શૈ ને શૈ ચલાયમાન કરવું ને તે વડે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપ-
કતા અમૃતનો અનુભવ કરવો તે માંડુકીમુદ્રા કહેવાય છે.
આ મુદ્રાનો ચિરકાળ સુધી નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે
તો ત્રિવદ્ધી તથા પળીનો નાશ થાય છે.

૨૦ ભુજંગિની મુદ્રા.

મુખને કિંચિત્ ઉઘાડી, ગળાવડે બહારના પવનનું
આકર્ષણ કરી, તેને યથાશક્તિ રોકી, પછી બંને નાસા-
પુટદ્વારા તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો તે ભુજંગિની મુદ્રા
કહેવાય છે, આ મુદ્રા વિશેષે કરીને ઉદરરોગ તથા અજી-
ર્ણનો નાશ કરે છે.

૨૧ નમો મુદ્રા.

જીભને ઉર્વ રાખી પવનને રૂધવાનો અભ્યાસ ક-
રવો તે નમોમુદ્રા કહેવાય છે.

૨૨ માતંગિની મુદ્રા.

કંઠ સમાન જળમા ઉભા રહી નાકથી પાણી લઇ
મુખવાટે બહાર કાઢવું તથા મુખથી જળ લઈ નાકવાટે
બહાર કાઢવું, આમ પુનઃ પુનઃ કરવું તે માતંગિની મુદ્રા
કહેવાય છે.

રાજયોગં વિના પૃથ્વી રાજયોગં વિના નિશા ॥

રાજયોગં વિના મુદ્રા વિચિત્રાણિ ન શોભતં ॥ ૧૨૬ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ વિના પૃથ્વી શોભતી નથી, રાજયોગ વિના રાત્રી શોભતી નથી તેમ રાજયોગ વિના મુદ્રા પણ વિચિત્ર હોય તોપણ શોભતી નથી. ॥૧૨૬॥

વિવેચન.

હવે રાજયોગના વિના આસન આદિકની નિષ્કળતાને ઉપચારથી કહે છે કે—અન્ય વૃત્તિઓને રોકીને આત્મવિષયક જે ધારાવાહિક નિર્વિકલ્પ મનની વૃત્તિ છે તેને રાજયોગ કહેવાય છે ‘ હઠ વિના રાજયોગ ’ ‘ હઠયોગના વિના રાજયોગ વૃથા છે ’ એ વચનમાં સૂચિત કર્યું છે કે એ રાજયોગના કે એ રાજયોગના સાધનો વિના પૃથ્વી નામ સ્થિરતા શોભતી નથી થતી નથી અહીં પૃથ્વી શબ્દ-થી સ્થિરતાનું અને રાજયોગ પદથી આસનનું ગ્રહણ થાય છે અર્થાત્ રાજયોગના વિના પરમ પુરૂષાર્થ (મોક્ષ) રૂપ મોક્ષ બની શકતો નથી. આ હેતુ આગળ પણ સંપૂર્ણ વાક્યોમાં સમજવો અને રાજયોગના વિના નિશા શોભતી નથી અર્થાત્ નિશાના જેવો કુલક પ્રાણાયામ શોભિત થતો નથી કારણ કે જેમ રાત્રીમાં રાજ-પુરૂષોનો સચાર હોતો નથી તેમ કુલકમાં પણ પ્રાણોનો સચાર હોતો નથી એથી નિશા પદથી કુલકનું ગ્રહણ થાય છે અને રાજયોગના વિના વિચિત્ર પણ મુદ્રા અર્થાત્ અનેક પ્રકારની વિલક્ષણ મહામુદ્રા આદિ મુદ્રાઓ શોભતી નથી પક્ષાતરમાં આ શ્લોકનો આ અર્થ છે કે—રાજના સબધ વિના રત્ન આદિને ઉત્પન્ન કરવાવાળી પૃથ્વીની શોભા નથી કારણ કે રાજની શિક્ષા વિના નાના પ્રકારના ઉપદ્રવો ભૂમિમાં થાય છે અને રાજ નામ ચદ્રમાના સબધ વિના ગ્રહો ઉપ-ગ્રહો ને નક્ષત્રોથી વિચિત્ર દેખાતી રાત્રીની પણ શોભા થતી નથી તેથી “ શાસ્તાર વિના ભૂમૌ નાનોપદ્રવસમવાત્ ” સોમોડ્ડમાક બ્રાહ્મ-ગાના રાજા ” એ શ્રુતિથી અહીં રાજ પદનો અર્થ ચદ્રમાં થાય છે કે “ સોમ અમારા બ્રાહ્મણોનો રાજ છે ” અને રાજના યોગ વિના મુદ્રાની શોભા નથી અર્થાત્ રેખા આદિથી વિચિત્ર પણ મુદ્રા રાજન હાથથી કરવામાં આવેલા ચિહ્ન વિશેષરૂપ રાજસબધના વિના ગ્રહણ કરવા યોગ્ય થતી નથી ॥ ૧૨૬ ॥

મારુતસ્ય વિધિં સર્વં મનોયુક્તં સમખ્યસેત્ ॥

इतरत्र न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७ ॥

ભાવાર્થ—પ્રાણવાયુની જે કુલકમુદ્રા આદિ સંપૂર્ણ વિધિ છે તેનો ચિત્તપૂર્વક ભલી પ્રકારે અભ્યાસ કરે અને

પ્રાણવાયુની વિધિથી અન્ય ઇતર વિષયોમાં મનની પ્રવૃત્તિ ન કરે. ॥ ૧૨૭ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥

एकैका तामु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મુદ્રાઓની સમાપ્તિનું વર્ણન કરે છે કે—આદિનાથ નામ મહાદેવજીએ દશ મુદ્રાઓ મુખ્ય કહી છે તેમાંની એક પણ મુદ્રા યોગીજનોને અણિમા આદિ મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે ॥ ૧૨૮ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥

स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

ભાવાર્થ—સાંપ્રદાયિક (ગુરુ પરંપરાથી આલ્યા આવતા) મહા મુદ્રા આદિના ઉપદેશને જે પુરૂષ આપે છે તે શ્રીમાન્ ગુરુ અર્થાત્ સર્વ ગુરુઓમાં શ્રેષ્ઠ છે અને એજ સ્વામી નામ પ્રભુ છે, અને એજ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર સ્વરૂપ છે ॥ ૧૨૯ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥

अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवचनम् ॥ १३० ॥

ભાવાર્થ—તે મુદ્રાઓનો ઉપદેશ કરનારા ગુરુના વાક્યમાં અર્થાત્ આસન કુલક આદિનાં અનુષ્ઠાન વિષયની અને યુક્તાહાર વિહારની ચેષ્ટા આદિ વિષયોની આજ્ઞામાં તત્પર નામ આદરવાન અને શાસ્ત્રોક્ત તપ કરવારૂપ તે આદરના પછી વારંવાર મહામુદ્રા આદિના અભ્યાસમાં સાવધાન થઇને મનુષ્ય અણિમા આદિ સિદ્ધિઓના સહિત કાલના વાંચનને પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ તે પુરૂષને સિદ્ધિઓ અને કાલથી નિર્ભયતા ~ મ ઉભય લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, ॥ ૧૩૦ ॥

॥ इति श्री स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां

वेदान्तकविहीरालाल जादवरायबुचकृत गुर्जरभाषा-

टीकायां मुद्राविधान नाम तृतीयोपदेशः समाप्तः ॥३॥

॥ શ્રીયોગસિદ્ધાન્તચંદ્રિકા. ॥

પૂર્વ પ્રકરણમાં ચાર પ્રકારના યોગો વિષે કથન કરવામાં આવ્યું તેમાં-હઠયોગનું સવિસ્તર વિવેચન તો આ હઠયોગદીપિકામાંજ છે અને બીજા યોગો સંબંધે ગત પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે તો પણ આ પ્રકરણ સ્થળમાં શ્રી રાજયોગ સંબંધે સવિસ્તર વિવેચન અધિકારી જનોનાં કલ્યાણાર્થે કરીએ છીએ.

રાજયોગનાં આઠ અંગો કહેવાય છે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ. પ્રથમ યમનાં સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

યમ.

હિંસા વિગેરે નિષિદ્ધ ધર્મોથી સાધકને રોકે છે વાસ્તે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તે યમો દશ પ્રકારના છે. યાજ્ઞવલ્ક્ય સહિતા તથા શ્રી ગોરક્ષ શતકાદિ પ્રમાણે આ ગ્રંથમાં યમોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવશે અને શ્રીપાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકારના યમ કહ્યા છે જેનાં શૌચ, સતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ ને ઇન્દ્રિય પ્રભિધાન એવા નામો છે, જીવનના નિર્વાહથી વધારે ભોગ સાધનોનો સંગ્રહ ન કરી તેનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. યથાવિધિ પ્રભુવાદિક મંત્રનો જપ કરવો કે ઉપનિષદ ગીતા વિગેરેનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે ને સર્વ કર્મો પરમશુર પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઇન્દ્રિય પ્રભિધાન કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના અગીયારમા સ્કંધના યોગણીશમાં અધ્યાયમાં યમ તથા નિયમો સંબંધમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ લજ્જા, અસયય, (અપરિગ્રહ) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમો કહેલા છે ને અંતશૌચ, બાહ્યશૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં આદર, અતિથી સત્કાર, પરમાત્માનું પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું, પરના શુભને માટે ઉચ્ચોગ, સંતોષ અને

આચાર્યની સેવા એ બાર નિયમ કહ્યા છે. ઇન્દ્રિયોનો જય કરી આહાર, નિદ્રા, શીત, વાત ને આતપનો જય કરવો એને પણ વિદ્વાન યમ કહે છે.

પ્રકૃતમાં અહિંસા, અસ્તેય, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર, ને શૌચ એ દશ યમો કહેવાય છે.

૧ અહિંસા—કોઈ પણ પ્રકારે, કોઈ પણ પ્રાણીનો કોઈ પણ કાળમાં દ્રોહ (મારવા ઇચ્છા) ન કરવો એટલે કે મન વાણી અને કાયાથી કોઈ પણ પ્રાણીને કોઈ પણ પ્રકારથી ક્યારે પણ પીડા ન કરવી તે અહિંસા કહેવાય છે. શાકભાજીથી ભયંકર પેટની ક્ષુધા શાન્ત થાય છે તો જેવું આપણને હુ ખ થાય છે તેવું જ બીજાં પ્રાણીને પણ થાય એમ સમજી કોઈ પણ જંગમ જીવની હિંસા કરવી જોઈએ નહીં. સ્વસ્વરૂપને જાણવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષોએ અને નિર્વિષથી આનંદને અનુભવી પરમાત્માના શાશ્વત પદમાં સ્થિર થવાની ઇચ્છાવાળા વિવેકી જીવોએ તો અવશ્ય અહિંસા ધર્મનું પ્રાણાન્ત પર્યન્ત આચરણ કરવું જોઈએ. જૂ માકડ વિગેરે અને એવાજ ઇતર કુદક પ્રાણીઓ જે મનુષ્યને પ્રસંગોપાત હુ ખ આપે છે તેને પણ અહિંસાધર્મના જ્ઞાતા પુરૂષો બુદ્ધિપૂર્વક દુઃખ આપતાજ નથી કારણ કે અહિંસા એજ પરમ ધર્મ છે જેથી પોતાથી કોઈ પણ પ્રાણીને હુ ખ ન થાઓ; એવો નિયમ તેવા પુરૂષોએ સદાને માટે હૃદય પટમાં કોતરી રાખેલો હોય છે. અહિંસા વ્રતના પેટામાં સાર્વભૌમ મહાવ્રત પાળવું જોઈએ. બ્રહ્મચારી અને સન્યાસીએ વિષયલોગના સાધનરૂપ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં, રક્ષણમાં, નાશમાં, હિંસારૂપ પાપ સમજી તેનો રાગપૂર્વક સંગ્રહ ન કરવો, વર્ષાકાળમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, વર્ષાકાળે પૃથિવી ન ખણવી, જાતિ, દેશ, કાળ અને પ્રયોજન—સમયથી તે અહિંસાદિને વિછિન્ન કરવામાં ન આવે એટલે કે સર્વતોભાવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે

તે સાર્વ લૌભ મહાવ્રત કહેવાય છે. હિંસાના વિભાગ પાડીએ તો તેના ત્રણ પ્રકાર છે. કૃતા હિંસા એટલે પોતે કરેલી હિંસા, કારિતા હિંસા એટલે બીજા પાસે કરાવેલી હિંસા અને અનુમોદિતા હિંસા એટલે કે બીજાને અનુમોદન કરેલી હિંસા એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા કહેવાય છે. વળી તે ત્રણ પ્રકારમાં પ્રત્યેકના પાછા ત્રણ પ્રકાર છે. લોભથી (માંસ ચર્મદિની લાલચથી) થયેલી, ક્રોધથી (અપકાર થવાથી ઉપજેલા દ્વેષથી) થયેલી, અને મોહથી (પન્થાદિના વધથી ધર્મ થશે એવી સમજથી) થયેલી. વળી પાછા તે પ્રત્યેકના ત્રણ ત્રણ ભેદ છે. મૃદુ, મધ્યા ને અધિમાત્રા. અધિમાત્રા એટલે તીવ્રા. હિંસાના વળી બીજા પણ તારતમ્યવડે અનંત ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની છે. તાત્પર્ય એ છે કે અનંત દુઃખોનો ઉદ્ભવ હિંસાથી થાય છે વાસ્તે તેમાં મન ન લગાડવું. અહિંસા-વ્રતનાં પાલનથી સર્વ પ્રાણીઓ વ્રતધારી પ્રત્યે મૈત્રીથી વરતે છે. અહિંસા અન્ય યમ નિયમનું મૂળ છે અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્ય યમનિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે. સર્વ પદ હસ્તિપદે નિમગ્ન જેમ એકજ હાથીનાં પગલામાં સર્વ પગલાંઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે તેમ યજ્ઞ, તપ તથા દાનાદિકસર્વ ધર્મોનો અહિંસામાં સમાવેશ થાય છે. શરીરથી કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ તે શરીર પરત્વે અહિંસા વ્રતનું પાલન થયું સમજવું, મનવડે કોઈપણ પ્રાણીનું ઘુરૂ થાય તેવું સ્મરવું નહિં તેનું નામ મનથી સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી અને વાણી-વડે કોઈપણ પ્રાણીને દુઃખ થાય તેવું પરોક્ષમાં કે પ્રત્યક્ષ-માં ઉચ્ચારણ ન કરવું તે વાણીવડે સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી. અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયા સહજવૈરત્યાગ અહિંસા વ્રતનું બરાબર ત્રિકરણયોગે પાલન થતાં પ્રાણી માત્ર વૈરભાવ છાડી મિત્ર થાય છે અને હૃદયમાં વૈરબુદ્ધિનો વિનાશ થાય છે તેથી સાધકને યોગમાં અધિકાર આવે છે.

૨ સત્ય—પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી, અનુમાન પ્રમાણથી અને શબ્દ પ્રમાણથી જે જે વાતોનો જે જે પ્રમાણે પોતે નિશ્ચય કરેલો હોય, તે તે વાતોને તે તે નિશ્ચયના અનુસારે શ્રોતાને અનુદ્વેગ કરનારા, શ્રોતાને વર્તમાનમાં પ્રિય જણાતા, પરિણામે શ્રોતાનું હિત કરનારા, કષ્ટ રહિત અને નિર્માન્ય વચનોવડે બોલવી તે સત્ય કહેવાય છે, તાત્પર્ય કે મન વાણીને સમાન રાખવારૂપ સત્ય છે. આ સત્યનું ધરાધર પાલન થાય તો વાણી અમોઘભાવને પામે છે. અર્થાત્ આ પ્રકારે સત્ય વદનારાનાં વચનની સિદ્ધિ થાય છે, અને ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે તેથી યોગાભ્યાસમા સાધકનો અધિકાર વૃદ્ધિગત થાય છે. સત્યવ્રતના પાલનારા પુરૂષે વિચાર કર્યા વિના કદી પણ વચનથી બધાનું ન જોઈએ અને ન છુટકે અત્યાવશ્યક પ્રસંગોમાં તેમ કરવું પડે તો પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરીને બની શકે તેમ હોય તોજ બધાનું જોઈએ. સત્યવ્રતનું પાલન કરવાની જિજ્ઞાસાવાળા સત્પુરૂષે સદાય નિઃપ્રયોજન ભાષણ કરવાનો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઈએ એટલે કે વિના પૂછે કે વિના પ્રયોજને અતિશય બોલી તથા ચિત્તને વ્યાકુળતા યમાડી અશાન્તિના ભાજન થવું એ સત્યવ્રતના પરિપાલન કરનારાને ઇષ્ટ નથી જે વાત જાણવામા ન હોય, જાતે જોવામા ન આવી હોય મનુષ્યોદ્ધારા સાંભળવામાં આવી ન હોય અથવા તો ધરાધર અનુમાનથી જે વાતનો પોતે અનુભવ કરી નિશ્ચય કર્યો ન હોય તેવી વાત સત્ય વ્રતનું પાલન કરનારા ડાહ્યા પુરૂષે કોઈની આગળ પ્રગટપણે કહેવી ન જોઈએ. પોતાના કુલક સ્વાર્થ માટે દુરાચારી જનોના ખોટાં વખાણ કરવાની, જ્યાં ત્યાં ભટકવાની, પાત્રાપાત્રનો વિચાર કર્યા વિના જેને તેને ઉપદેશ આપવાની અથવા તો માન યશ કે વિજય મેળવવાની વૃત્તિને વશ થઈ જેની તેની સાથે વિવાદ કરવાની ઇચ્છા ન રાખવી જોઈએ. કામ, ક્રોધ ને લોભ વિગેરે વિકારોથી મનવાણીને રહિત બના-

વવા નિત્યપ્રતિ અભ્યાસ રાખવા જોઈએ એટલે કે એ વિકારો જ્યારે જ્યારે પોતાના પર વિજય મેળવવા તત્પર થાય ત્યારે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું તથા વિશુદ્ધ વૈરાગ્યનું બળ રાખી અને શ્રી સદ્ગુરુ પરમાત્માનું સ્મરણ રાખી તે વિકારોને હઠાવી દેવાનો જીવે પ્રયત્ન આદરવો જોઈએ. ગુણ રાખવા જેવી વાત પ્રયોજન વિના કોઈને પૂછવી નહિ, અને કોઈએ ગુણ રાખવા સાફ જે ગોખ્ય વાર્તા કહી હોય તે કદાપિ પણ પ્રગટ કરવી નહિ. જે વાત પૂછતાં સામા માણસનાં માનની હાનિ થતી હોય તો તે વાત પણ તેને પૂછવી નહિ. જે વચનથી પોતાની કે અન્યની નિંદા થતી હોય તે વચનો બોલવાં નહિ. બ્રહ્મ સત્ય છે અને જગત્ મિથ્યા છે એવો સંગીન નિશ્ચય હૃદયમાં આવિર્ભાવ પામીને રહે એજ સત્ય બોલવાનું ઉત્તમોત્તમ પરિણામ છે. સત્યની પ્રશંસા સૌ કોઈ શાસ્ત્રમાં સંપૂર્ણ રીતે કરવામા આવી પણ છે. શ્રીઅથર્વવેદની ઓડકોપ-નિષદ્ધમા કથન પણ છે કે—

“ સત્યમેવ જયતે નાનૃતં સત્યેન પંથા વિતતો દેવયાનઃ ॥

સત્યેન લભ્યસ્તપસા હોષ આત્મા ॥ ”

“સત્યવક્તાજ જય પામે છે, અસત્યવાદી જય પામતો નથી. સત્યવડેજ ઉપાસકને દેવયાન માર્ગ ઉઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપના થકીજ આ આત્મા પામી શકાય છે.”

શ્રીમનુ ભગવાન પણ એ તાને પ્રિય લાગે એવાં સનાતનધર્મરૂપે વખાણે છે કે—

સત્યં બ્રૂયાત્ પ્રિયં બ્રૂયાન્ન બ્રૂયાત્ સત્યમપ્રિયમ્ ॥

પ્રિયં ચ નાનૃતં બ્રૂયાદેષ ધર્મઃ સનાતનઃ ॥

સત્ય વદવું, પ્રિય વદવું, અપ્રિય સત્ય ન વદવું, (એવા પ્રસંગમાં મૌન રહેવું ઉત્તમ છે) અને અસત્ય પ્રિય પણ ન બોલવું એ સનાતન ધર્મ છે.

શ્રીમહાભારતના મોક્ષધર્મમાં પણ કથન છે કે
 “અવ્યાહતં વ્યાહતાચ્છ્રેય આદ્ધુઃ
 સત્યં વદેત્ વ્યાહતં તદ્ દ્વિતીયમ્ ।
 ધર્મં વદેત્ વ્યાહતં તત્તૃતીયમ્
 પ્રિયં વદેત્ વ્યાહતં તત્ચતુર્થમ્ ॥ ”

ભાષણ કરવાથી મૌનતા વધારે સારી છે, મૌનતાથી સત્ય ભાષણ કરવું વિશેષ શ્રેષ્ઠ છે, કેવળ સત્ય ભાષણથી ધર્મ સહિત સત્ય ભાષણ વિશેષ શ્રેષ્ઠ છે, તેથી પણ સત્ય અને પ્રિય ભાષણ કરવું વધારે શ્રેષ્ઠ છે,

“મત્યં સ્વર્ગસ્ય સોપાનં પારાવારસ્ય નૌરિવ ॥
 ન પાવનતમં કિંચિત્ સત્યાદધ્યગમં ક્વચિત્ ॥
 અશ્વમેધસદ્સ્ત્રાણી સત્યં ચ તુલયા ધૃતમ્ ।
 અશ્વમેધસદ્સ્ત્રેભ્યઃ સત્યમેવ વિશિષ્યતે ॥
 નાસ્તિ વિદ્યાસમં ચક્ષુ નાસ્તિ સત્યસમં તપઃ ॥ ”

સ્વર્ગે ચડવાની નિસરણીના સમાન સત્ય છે, સંસારસાગરને પાર જવા સત્ય છે તે પરમ નૌકારૂપ છે, સત્યથી પવિત્રતમ બીજે કોઈ પણ ધર્મ શોધતાં ન મળ્યો. હજાર અશ્વમેધ અને સત્ય એ ઉભયને તુલામાં મુકી-ત્રાજવામાં મૂકી તોળી જોયાં તો સહસ્ર અશ્વમેધ કરતાં સત્યજ વધારે થયું. વિદ્યા સમાન બીજું કોઈ આંખ નથી. અને સત્ય સમાન બીજું કોઈ અધિક તપ નથી.

૩ અસ્તેય—નિષિદ્ધ રીતે અન્યનું દ્રવ્ય ગ્રહણ ન કરવું અર્થાત્ ધન જેનાથી મેળવી શકાય એવી વસ્તુઓ એના માલિકની અનુમતિ વિના ન લેવી તે અસ્તેય કહેવાય છે. મન વાણી અને કર્મવડે પર દ્રવ્યમાં જે નિસ્પૃહા છે તેને તત્ત્વવેત્તા મુનિઓ અસ્તેય કહે છે એમ શ્રીયાજ્ઞવલ્કય મુનિ પણ કહે છે. આ અસ્તેય વ્રતનું પાલન કરનારા પુરૂષને અનાયાસે ઇષ્ટ વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. મન,

વાણી અને કાયાથી કોઈ પણ વસ્તુ, દ્રવ્ય, કે બાબતની ચોરી ન કરવી તેનું નામ અસ્તેય છે કારણ કે ચોરી કરવાના એ ત્રણ પ્રકાર છે જેથી મનસા વાચા કર્મણા ચોરી રહિત રહેવું તેનું નામ અસ્તેય છે. વિષયોત્તેજક પદાર્થોની સ્પૃહા, દ્યુત વ્યભિચાર, ને હુવ્યસન ઇત્યાદિ બાબતો ચોરી કરવાનું તેડું કરે છે વાસ્તે હાહ્યા મનુષ્યોએ અસ્તેયવ્રતની સિદ્ધિ થવા ઉપરની બાબતોનો બરાબર ત્યાગ કરવો જરૂરનો છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય—લિંગ ઇન્દ્રિયનો જે યથાર્થ સંયમ છે તેને બ્રહ્મચર્ય કહેવામાં આવે છે. શ્રીયોગભાષ્યમાં પણ ‘બ્રહ્મચર્ય ગુપ્તેન્દ્રિયેભ્યોપસ્થસ્યસયમ’ એ શબ્દોથી બ્રહ્મચર્યનું લક્ષણ તથાપ્રકારે કરેલું પણ છે તેમ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ ‘કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા । સર્વત્ર મૈથુનત્યાગ બ્રહ્મચર્ય પ્રવક્ષતે’ ‘મન વાણી અને કાયાથી સર્વે અવસ્થાઓમાં સર્વદા મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તે બ્રહ્મચર્ય છે’ એ શબ્દોથી એમજ કથન કરેલું છે. કામોત્તેજક વસ્તુનો બાનુપયોગ, કામોદ્દીપક સ્થાનમા ન જવું તે, કામોદ્દીપક વસ્તુ અને સ્થાનમા અનિચ્છા, શૃંગર ગ્રંથોનું નહિં વાંચવું તે, રાગપૂર્વક સ્ત્રીઓની પ્રતિમાને ન જોવી તે ઇત્યાદિ તમામ વિષયને ઉત્તેજન આપનારાં સાધનોનો સત્પુરૂષે બ્રહ્મચર્યનાં પરિપાલનાર્થે ત્યાગ કરવો કારણ કે બ્રહ્મચર્યરૂપ યમ છે તે સઘળા યમોમા પ્રધાન છે અને યોગાધિકારમા પરમ કારણ છે. શ્રીદક્ષ્યસંહિતામાં દર્શાવેલાં સ્ત્રીનું મનમાં સ્મરણ, કીર્તન, કેલી, પ્રેક્ષણ, શુભભાષણ, સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સભોગ, એ આઠ પ્રકારનાં મૈથુનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. દેહની નશ્વરતાનો બારંબાર વિચાર કરી આ આઠ મહા દુષ્ટ વાસનાઓને વિદ્વાન મનુષ્યે બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિ અર્થે દેશવટો આપી દેવોજ જોઈએ વિષવહ્નીના સમાન સ્ત્રી પણ એક તાપપ્રદ બચંકર અગ્નિ છે અને ગદ્ય માત્રથી ઉન્માદની જનેતા છે સ્ત્રીનાં

દર્શન માત્રથી પુરૂષના દેહને તે સ્ત્રી અતિ ઉબળુ કરે છે અને પોતાનું ઝેર તેનાપર ચડાવી દે છે. તે સ્ત્રીરૂપ રાક્ષસી મનુષ્યના ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષરૂપ પવિત્ર મંદીરોનો નાશ કરી તેને એક અઘોર નર્કનાં ભવોભવ ભભાવે છે અને ઝંખલાવે છે, બાસ્તે વિરાગવાનું ડાહ્યા પુરૂષે મનોનિગ્રહ થાય ત્યાં સુધી આરંભમા કઠણ વ્રતોને પાળી, મિતાહાર રાખી તેમજ કૃત્ઘ્નહિ તપથી કાયાને ક્ષીણુ કરી મન વાણી અને કાયામાંથી એ વિકારની ગંધ પણ રહેવા દેવી નહિં. યોગાભ્યાસી સ્ત્રીએ પણ આજ પ્રકારે પુરૂષના અંગનો ત્યાગ રાખવો ઇષ્ટ છે પરમપદ જિજ્ઞાસુ સાધુ મહાત્માઓ રાગાદિ દોષોને દુર કરી પિંડ બ્રહ્માંડાદિ પ્રાણ જન્ય કાર્યોમાંથી વિવેકવડે મોહમતિને મારી અને આ અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળીને સનાતન ધર્મની સુંદર વાડીમાં વિહાર કરતા કરતા મોક્ષની મનોહર બારીમાં પ્રવેશ કરી અવિકારી અખંડાનંદ રૂપે સ્થિતિ પામે છે લોક લજ્જા ખાતર કે લોકમા પૂજા માન કે યશના ખાતર આ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવું એમ નથી પરંતુ પોતાનો ભવસાગરમા જન્મોન્મોન્મનો આટો મટી જવા મોક્ષ કલ્યાણુથે શ્રી પરબ્રહ્મ રૂપને પામવા-લેટવા બ્રહ્મચર્ય ધારણુ કરી સદ્ગુણની નિષ્કામ ઉપાસના કરવી જોઈએ કે જેથી ઇષ્ટ વસ્તુને અલ્પ સમયમા સપ્રાપ્ત કરી સદ્ગુણતાના શિખરે સ્થિતિ બની શકે જાત્રુત્તમા સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીઆદિ શંગારને નોતરનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરે, સૂતા ખેડા ગોરક્ષાસન કરે, નૌલિ તથા ચોનિગંધ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે, શય્યાપર બેસી મનને બહારના વિષયોમાંથી હૃદયાકાશમા કે મૂર્ધાકાશમા સ્થિર કરી પત્ની ચત્તા તથા જમણે પડખે થોડા શ્વાસ તાણીને ડાબે પડખે સૂવે, સૂતી વખતે સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિમાં સ્ત્રી અથવા બીજા કોઈ પણ પ્રાણીના નિમિત્તથી અગર નિમિત્ત વિના પણ મારા બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાઓ અને પ્રારબ્ધયોગે એવે એવો પ્રસંગ આવી

જાય તો વીર્યપાત થયા પહેલાં હું અવશ્ય જાગત થઈ જઉં એવો સુદૃઢ સંકલ્પ કરે, રાત્રે અતિશય ભોજન કરે નહીં, વહેલા સૂવે નહિં, સૂતા પછી બનતાં સુધી એક લાંબી નિદ્રા લઈનેજ ઉઠે ને પથારીમાંથી ઉઠ્યા પછી બનતાં સુધી ફરી સૂવે નહીં, અને ન ચાલતાં સૂવું પડે તો તે કાળે જન્મ જન્માંતરના સંસ્કારથી વૃત્તિ કામના યુક્ત થઈ હોય તો નિષ્કામ પુરૂષોનાં ચરિત્રનાં સ્મરણુવડે ચિત્તને શાન્ત કરીને તથા નાભી ઉપર ભીનાં વસ્ત્રો કકડો રાખીને સૂવે તો સ્વપ્નામાં વીર્યપાત કદી પણ થતો નથી તથા સ્ત્રી રહિત સાધકને પણ એથી અનુચિત સ્વપ્ન આવવાનો તથા વીર્યપાત થવાનો પ્રસંગ આવતોજ નથી. હમેશાં લાગે કાળ ચત્તા ન સૂવું તેમ વૃષણ દ્વાય એ રીતે પણ સૂવું નહીં. દિવસે બહુ દિદ્રા લેવી નહીં. દિવસે અલ્પ સમય વિશ્રાન્તિ લેવાની જરૂર જણાય તો હૃદયમાં મનોવૃત્તિને સ્વર રાખીને શ્વાસ ધીમે કરી યોગ નિદ્રા જેવી નિદ્રા લેવી. આખ તથા વાણીની પ્રવૃત્તિ સદા સ્વચ્છ રાખવી કુવિચારને સદાય સુવિચાર ને કપાળભાતિ-વડે દાખી દેવો યોગસિદ્ધિને ઇચ્છનારા પુરૂષે સૂળી અને મૃત્યુ કરતા પણ સ્ત્રીજાતિને વિશેષ ભય રાખવો કારણ કે અન્ય ઝેરી તથા ઘાતકી પદાર્થો મનુષ્યોનું એકજવાર મોત કરે છે પરંતુ સ્ત્રીજાતિ તો તેમાં આસક્તિ રાખનારાને વારંવાર હુ બના ભંડાર રૂપ જન્મમરણમાં જકડાવી દે છે સંયમી ગૃહસ્થે તથા વિવેકી પુરૂષે નાના બાળકને ચુંબન કરવાનો, બાળકના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અનુચિતપણે હાસ્ય કરવાનો અને તેમને નિષ્પ્રયોજન બોલાવ્યા કરવાનો પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક દ્રઢ ત્યાગ સેવવો અને સદાકાળ વિશ્વની માયામાં ઉદાસીનતા રાખી રહેવું જોઈએ યોગના અભ્યાસીએ કામને ઉશ્કેરે તેવી, વીર્યને વધારે તેવી રજ-સ્તમોગુણાત્મક ભક્ષ્યપેય વસ્તુઓ ખાવી કે પીવી નહીં. કાયામાં પવિત્ર રહેવું તથા સ્વચ્છ સાદા વસ્ત્રો પહેરવાં

ઝોઠવાં પણ કોઇ પણ પ્રકારે વિષયાનુસંગી ન થવાય એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. શાન્ત ચિત્તવાળા આત્મજ્ઞાની પુરૂષો સ્ત્રી પુરૂષમાં સામ્ય દ્રષ્ટિ સેવતાં શીખે છે અને સુંદરીમાં ને દરીમાં પાર્થિવાદિ ગુણોની સમાનતા સમજી એક સરખી દ્રષ્ટિ રાખી જીએ છે. દ્રઢ પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક જે ઉત્તમ સાત્વિક સાધક પોતાના શ્રીગુરૂ પરમાત્માએ પ્રબોધેલાં સાધનોવડે નેત્રાદિ ઇન્દ્રિયોને સારી રીતે વશમાં રાખી નિયમમાં પરાયણ રહે છે તેજ સાધક સર્વથા વિજયનો ભાજન થાય છે ને નિયમિત આહાર વિહાર દ્વારા રસનાના રસાસ્વાદપર વિજય પણ તેજ કરી શકે એટલુંજ નહીં પરન્તુ વિમળ પ્રહ્લ્યાચારી પણ તેજ થઇ શકે છે. નિરંતર પ્રમાદવશ ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યજીવન આકાશ પુષ્પવત વ્યર્થજ છે કારણ કે આ ચિત્રવિચિત્ર વિશ્વમાળામા ઘણી ખરી શુભ ઇચ્છાઓ તેવા જીવની મનમાંજ રહી જાય છે અને મૃત્યુને ત્યાં સત્વર નોતડું થઇ જાય છે કનક, કાંતા અને રસાસ્વાદ એ ત્રણ પ્રાણીમાત્રને ચુંબકના કરતાં પણ વધારે તાણ કરનારાં છે અને તેના ખેચાણમાં અખિલ પ્રહ્લાડ ખંડિત થયું જણાય છે વાસ્તે અખંડિત પ્રહ્લ સ્વરૂપમા રમણ કરવાની મહદાકાક્ષાવાળા વિવેકી પુરૂષે એ ત્રણેથી સાવધાન રહેવું જોઇએ. કથન છે કે—

કનક કાતા રસવડે, ખંડિત આ પ્રહ્લાંડ,
 હારો અખડાનંદ તું, તજતાં તેને પામ.
 વસંત વર્ષા ચાંદની, પુષ્પપરાગ એકાંત,
 અધકાર સામંત એ, મદન રાયના જાણુ.
 મદન સાથ એ છ રિપૂ, વિચરે છે હે બ્રાત !
 હીરો હાર્યો મદન તો, શુ કરે ! સંઘાત.

ઉપરની છ બાબતો પર સાવધાન મનથી વિજય થાય તો મદન પણ વશ થાય વાસ્તેજ કામોત્તેજક સામગ્રીની દ્રઢ પ્રહ્લ્યાચારીએ નિષ્કામરૂપ યજ્ઞમાં આહુતિરૂપે યોજના કરી તેની ભૂતિ અગર ધારણ કરવી. બાળકના

કરતાં પણ અજ્ઞાની ને દુરાગ્રહી, વાંદરાંની કરતાં પણ વિ-
શેષ ચપલ મન છે, અને વિષયો બળતા અનળ સમાન
છે, જેરી સાપ કે તિક્ષ્ણ તલવારના કરતાં પણ એ વિષયો
વસમા છે. જો મનને ઇન્દ્રિયોદ્ધારા વિષયો રૂપી અનળમાં
પ્રવર્તીવીએ તો તેથી સ્વાભાવિક આત્માનંદનો નાશ થાય
છે અને મનને જો એકદમ એથી બારીએ છીએ તો મો-
હને આધીન થતાં વ્યાકુળતાને ભાળીએ છીએ વાસ્તે પ-
રમપદ બારીએથી નહિં છટકવા આ મનને અભ્યાસ વૈરા-
ગ્યથી કે સત્સંગ અને શાસ્ત્રથી યુક્તિપૂર્વક ધીમે ધીમે
વશ કરવું જોઈએ. અધમોદ્ધારક પાપીઓના પ્રલયવત કા-
ળરૂપ સૃષ્ટિ કરતા આદ્ય નારાયણ મને સર્વત્રને સદા જુએ
છે એમ પ્રહ્લાચારી પુરૂષે સ્મરણમાં રાખી નિર્મળ બુદ્ધિવટે
સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીનો મનથી, વાણીથી અને તનથી પરિત્યાગ
કરવો જોઈએ તથા પ્રમાદને વશ થઈ બુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત
કદી પણ કરવો ન જોઈએ. વક્તા, ઉપદેષ્ટા, લેખક, અને
હું પ્રહ્લાચારી છું એમ વદનારા પુરૂષો આ વિશ્વમાં ઘણા
છે પરંતુ વિમળ પ્રહ્લાચર્યાનું મન વાણી અને કાયામા પા-
લન કરનારા પુરૂષો ઘણાજ ઓછા હોય છે.

‘ હું રાજા ’ વદવા થકી, રાજા કેમ થવાય,
યુદ્ધ કરી નૃપનું પદ, મેળવ અનુભવ થાય.

ખોલે તે જ્ઞાની નહીં, મૂગો દંભી જાણ,
હીરો જ્ઞાતા તત્ત્વના, કોક હોય જન જાણ.

વારંવાર પ્રતિજ્ઞાઓનો મોહવશ થઈ જે મનુષ્ય
ભંગ કરે છે તે મનુષ્યને અચ્યુતપદ ઘણુંજ દુર્લભ છે
અને પ્રભુની માયામાં જે આસક્ત પુરૂષો છે તેને અના-
સક્ત પુરૂષોની આત્મ સ્વરૂપે સ્થિતિનું સ્વપ્ન પણ આવવા
સંભવ નથી. આત્મનિષ્ઠાની દ્રઢતા રાખી, વૈરાગ્ય પૂર્વક
ચિત્તની વિશુદ્ધિ રાખી શ્રીશુર ઇશ્વર અને શાસ્ત્રમાં વિ-
શુદ્ધ શ્રદ્ધા પ્રેમ અને ભક્તિમા આધીન થઈ જે પુરૂષ તે
ત્રિપુટીની આજ્ઞાનું ઉદ્ધંધન કરતાં ભયભીત થાય છે તેજ

ખરાવીર્ય પાલક-બ્રહ્મચારી બની શકવાના પરન્તુ લલનાના હાવભાવરૂપી વીંજણાવડે પોતાના હૃદયમાં રહેલા કામદેવ-રૂપ અગ્નિને પ્રદીપ્ત થવાના પ્રસંગમાં ફસેલા ગમાર પુર-પોથી શું થવાનું છે ? કાંઈજ નહીં. અરે ! લલનાની લા-ળથી ભરેલી, થુંકથી ભરપૂર મુખાકૃતિને જોઈને, માંસ અને લોહીના ભરેલા ઘડા સમાન તેના સ્તનોને મસળવા-ના મોહમાં મરાઈને, માસાદિથી પુષ્ટ થયેલા તે નારીના નિતંબમાં મોહ પામીને તથા તે તરૂણીના કાપટ્ય યુક્ત હાસ્યથી પોતાના આસ્યમાં રસાસ્વાદની લોહુમતાના લક્ષ-ક્ષણોથી ગાંઠો બનીને કામાધ મનુષ્ય પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆનાં સમાન પડી પોતાના આધ્યાત્મિક જીવનનું મૃત્યુ પોતેજ ઉત્પન્ન કરી આત્મવિમુખ થાય છે એથી બીજો કયો અધિક અવિવેક કે પશુતાનો દાખલો છે ! નથીજ.

શ્રી એ જંગમ નરકરૂપ તથા સાક્ષાત્ અવિદ્યાની મૂર્તિ છે. તે ગર્ભિત રીતે પુરૂષનો શત્રુ છતાં, માત્ર ઉપ-રથી તે મિત્રનો વેષ ધારણ કરી રસીક પુરૂષોનાં હૃદયો-નું સત્ત્વ ચૂષી લે છે. ગૃહસ્થને પરશ્રી, ને વિરક્તને સર્વ શ્રીઓ નર્કમાં જવાના સીધા રાજમાર્ગરૂપ છે. વિમ-ળ બ્રહ્મચર્ય પાળનારે વિચારવું કે ધૂર્ત શ્રી જાતી ભયં-કર નાગણી, સિહણ, વાઘણ, અગ્નિ, શળી ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુષ્ટ છે. ધર્મના મર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરૂષે શ્રીમાં પ્રીતિ રાખનારી વૃત્તિનું શીઘ્ર સંછેદન કરવું યોગ્ય છે. જ્યાં શ્રીઓ બેઠી હોય ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારી-એ કદી પણ ઇચ્છા ન કરવી. એકાત સ્થળે જ્યાં શ્રીઓ નહાતી ધોતી હોય, અથવા પોતાના શરીરને શૃંગારયુક્ત કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાલ્પનિક અને ક્ષણિક આમ્ય સુખની આસક્તિ સનાતન કલ્યાણના માર્ગ-માંથી બ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે. માટે તે આસક્તિ સર્વદા ત્યજવા યોગ્ય છે. ઘણાજ આપત્તિ કાળ વિના બ્રહ્મચારીએ

માર્ગમાં સ્ત્રી સાથે ચાલવું નહિ, અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સૂતી હોય કિંવા તેનીજ પાસેના ઘરમાં જ્યાંથી સ્ત્રીપુરુષોના ક્રીડાના શબ્દો સાંભળી શકાય ત્યાં સૂવું નહિ. મનુષ્ય લોકલાજથી ભુંડાં કર્મો કરતાં ભય પામે છે. પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન વિરાજે છે, છતાં ઘણા મનુષ્યો ભુંડાં કર્મો કરે છે, એજ મનુષ્યોની પરમ અજ્ઞાનિતા અવિશ્વાસીપણું છે. બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસક્ત પ્રાણીઓ પ્રતિ બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરવી નહિ. સૃષ્ટિ કર્મથી, હસ્ત ક્રિયાથી તથા અપ્સરાઓ કે ચક્ષિનીઓની સાથે સંભોગ કરવાની ઇચ્છાથી મનને ઘણુંજ દૂર રાખવું. બ્રહ્મચારીએ કામરૂપી શત્રુને વિવેક ચેરાગ્ય તથા વિચારરૂપી હુવારો પાસે ઉપસ્થ સંયમરૂપી પિંજરામાં ગુરૂએ ઉપદેશ કરેલા નિયમરૂપી બેડીઓ જ ડાળી રૂઢ કરવો. દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરૂષે પાપાચરણ કરવું નહિ. વારંવાર પાપકર્મ કરવાથી પુરૂષની બુદ્ધિ બ્રહ્મ થઈ જાય છે. જ્યાંસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ પણ કામવાસના છે. ત્યાં સુધી તેનું ભવ બ્રમણ આગશ્યું નથી એ સિદ્ધાંતને પરમ સત્ય જાણીને વિવેકી મનુષ્યે પ્રયત્નથી કામ વાસનાનાં બીજો પોતાના હૃદયમાંથી બાળી નાંખવાં એ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનારે હૃદયમાં નિર્વાસનાની દૃઢ ઇચ્છા પાડી વીર્યને વિકારી ન થવા દેવું. તથા જાગ્રત સ્વપ્નમાં તેને સ્ખલિત થવા ન દેવું. ને સર્વદા બિર્ધરેતા રહેવું, એજ તેનું સાચું બ્રહ્મચર્ય છે, બિર્ધરેતા થવા માટે અવશ્ય જેટલી યોગ ક્રિયાઓ તેણે પોતાના શ્રીસદગુરૂદ્વારા જાણી લેવી જોઈએ. ગૃહસ્થ પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના સોળ દિવસો પ્રથમના ચાર દિવસો તથા પર્વણી ને વૃતના દિવસો વિના તેનો સંગ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. કામ સુખને પરમ પુરૂષાર્થ માનનારા શ્યાનવૃત્તિવાળા ને નિરંતર કામાગ્નિમ બળતા પુરૂષો વિવેકી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ ધિક્કારને પાત્ર ગણાય છે. બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને

તેથી તે વીર્યમાન પુરૂષ શુભ શુભોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા બોધ દેવાયોગ્ય અધિકારી શિષ્યોને સારી રીતે બોધ કરી શકે છે. આ બ્રહ્મચર્યમાં યજ્ઞાદિ સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે. એમ નીચેના મંત્રદ્વારા સામવેદની છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે —

॥અથ યદ્યજ્ઞ ઇત્યાચક્ષતે બ્રહ્મચર્યમેવ તદ્બ્રહ્મચર્યેણ હોવ યો જ્ઞાતા તં વિંદતે । અથ યદિષ્ટમિત્યાચક્ષતે બ્રહ્મચર્યમેવ તદ્બ્રહ્મચર્યેણ હોષ્ટર્વાઽઽત્માનમનુવિંદતે । અથ યત્સત્રાયણ મિત્યાચક્ષતે બ્રહ્મચર્યમેવ તદ્બ્રહ્મચર્યેણ હોવ સત આત્મનસ્ત્રાણં વિંદતે । અથ મૌનમિત્યાચક્ષતે બ્રહ્મચર્યમેવ તદ્બ્રહ્મચર્યેણ હોવાત્માનમનુવિંદ્ય મનુતે ॥ ”

જેને કર્મ કાંડી લોક યજ્ઞ કહે છે તે બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડે જ્ઞાતા પુરૂષ યજ્ઞના ફળભૂત બ્રહ્મ લોકને પામે છે, અને જેને ઇષ્ટ કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે. કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ ઇશ્વરનું યજ્ઞન કરીને અધિકારી પુરૂષ આત્માને પામે છે, તથા જેને સત્રાયણ (ઘણા યજ્ઞમાનોવડે અનુષ્ઠાન કરવામાં આવનારું વૈદિક કર્મ વિશેષ) કહે છે. તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષજ પોતાના આત્માની જન્મમરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે, તેમજ જેને મૌન કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ આ અધિકારી પુરૂષ પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે, સ્ત્રીમાં શોભન બુદ્ધિનો ત્યાગ કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઈ શકે છે. માટે જ શ્રી યોગવસિષ્ઠમાં સ્ત્રીપિંડમાં યુવાનોને થતી રમણીયતાની બ્રાંતી દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે — “ નસો અને હાડકાની ચુંથણીથી શોભનારી માંસની પુતળીરૂપ સ્ત્રીનું શરીરરૂપી પિંજર કે જે શંકટાદિ યંત્રની પેઠે હાલ્યા કરે છે, તેમાં મોહ પામવા જેવો સારો પદાર્થ કયો છે ? ચામડી, માંસ, લોહી અને પાણીને જુદાં પાડીને નેત્રને જુઓ કે તેમાં રમણીય પદાર્થ કયો છે ? કેાંઈ પણ નથી. છતાં તેપર

વ્યર્થ મોહ શા માટે પામો છો ? સ્ત્રીનું શરીર બહાર કેશથી ને અંતર લોહીથી ભરેલું છે, તો એ અત્યંત ખીજાસ શરીરનું વિવેકીને શું પ્રયોજન છે ? હે મુને ! રાગી મનુષ્યો સ્ત્રીઓનાં જે અંગોને વસોથી અને અંદનાદિનાં લેપનોથી વારંવાર લડાવે છે તે અંગોને માંસ ખાનારાં ગરજઆદિ પક્ષીઓ અને શિયાળીઆંઆદિ પશુઓ ફાડી ખાય છે, સ્ત્રીના જે સ્તન ઉપર મોતીના હારોની સેરો એરૂપર્વતના શિખરપરથી પડતા ગંગાજળના પ્રવાહ જેવી જોવામાં આવી હોય તેજ સ્તનને સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે સ્મશાનોના ભાગોમાં તરત કૂતરાંઓ ભાતના પિંડની પેઠે આઇ જાય છે. વનમાં લોહી, માંસ અને હાડકાથીજ બનેલાં ઉંટના અંગોના જે સંસ્કાર થાય છે તેજ કામિનીના અંગોના પણ થાય છે, માટે સ્ત્રી ઉપર આટલો બધો આગ્રહ શા માટે રહે છે ! હે મુને ! સ્ત્રીનું અંગ કેવળ ઉપરથી જોતાં રમણીય છે, એમ કલ્પવામાં આવે છે. પણ વાસ્તવિક જોતાં તો તે ઉપરથી પણ રમણીય નથી, કેવળ મોહને લીધેજ તેનું રમણીયપણું જણાય છે. મંદિરા અને સ્ત્રી એ બંને કે જેઓ મદ તથા કામદેવને લઇને ભારે ઉદ્દાસ આપનારાં છે, અને પોતે અનેક વિકારોથી ભરેલાં છે, તેઓમાં શો અંતર છે ? કશો નથી. સ્ત્રીઓરૂપી ખીલાઓમા મદને લીધે સૂઇ ગયેલા પુરૂષોરૂપ હુથીઓ શાંતિના વચનોરૂપી દદ અંકુશો વાગતાં છતાં પણ જાગ્રત થતા નથી. પાપરૂપ અગ્નિની જવાલાઓરૂપ સ્ત્રીઓકે જેઓ કેશરૂપી કાજળને ધારણ કરે છે, દુ ખે કરીને સ્પર્શ થઇ શકે એવી છે, અને આંખોને ખ્યારી લાગે એવી છે, તેઓ પુરૂષને ખડની પેઠે બાળી નાખે છે. ઉપરથી સારી લાગતી તે પરિણામે દારૂ ક્ષણ આપનારી સ્ત્રીઓ છટે સળગતા નકરૂપ અગ્નિઓને પણ લાકડાંની પેઠે ઉત્તેજન આપે છે, સ્ત્રીરૂપ લાંબી રાત્રી કે જેમાં ચોટલારૂપ અધકાર ફેલાયો છે, ચળકતી આંખોરૂપ તારાઓ છે, પ્રપુલ્લ મુખરૂપી ચંદ્રનું

ખિંબ છે, હાસ્યરૂપ પુષ્પોના સમૂહ ઊઘડેલા છે. પુરૂષો ક્રિડા કરવામાં ચપલ થાય છે. અને અનેક કાર્યોનો વિદ્યાતથર્થ બાય છે, તે બુદ્ધિને મોહ ઉપજાવનારી છે. રજસ્વલા-પણ્ણરૂપ પુષ્પથી સુંદર તથા મધુર લાગતી, હાથરૂપ પાનડાઓથી શોભતી, આંખોના વિલાસરૂપ ભ્રમરોવાળી, સ્તનરૂપ ગુચ્છોને ધરનારી, રૂંવાડાંરૂપ કુલનાં કેસરાંઓને લીધે દીપતા અંગવાળી, અને માણસોને મારવામાં તત્પર રહેનારી સ્ત્રીરૂપી વિષાલુ લતા લોકોને ઉન્મત્ત અને પરવશ કરી નાંખે છે, મિથ્યા સત્કારરૂપ શ્વાસથી જાર પુરૂષોરૂપી સર્પોનો વિનાશ કરવામાં ઉત્કઠા ધરનારી સ્ત્રીરૂપ રીંછડી બળાત્કારથી પુરૂષરૂપ સર્પને સુમાર્ગરૂપી રાફડામાથી બહાર કાઢે છે કામદેવ નામના ભિલ્લે મૂઠ ચિત્તવાળા પુરૂષોરૂપી પક્ષીઓને બાંધી લેવાને માટે સ્ત્રીઓરૂપી બળ પાથરી છે. સ્ત્રીઓરૂપી મોટા ખીલામા રતિરૂપ સાંકળથી બંધા ચેલો મનરૂગી મદોન્મત્ત હાથી મુગાની પેઠે ઉભો રહે છે. જન્મરૂપી ખાખોચીઆમાં પડેલા અને ધનરૂપી કાઢવમાં લોટતા પુરૂષોરૂપી માછલાંઓને નીચ વાસનારૂપ દોરીવાળી સ્ત્રીરૂપી કુઠી (લોહકંટક) છે. ઘોડાઓને ઘોડારની પેઠે હાથીઓને ખીલાની પેઠે, અને સર્પોને મંત્રની પેઠે, પુરૂષોને સ્ત્રી બંધન આપનારી છે. અનેક રસોવાળી આ બ્રહ્માંડરૂપી વિચિત્ર ભૂમિ અહીં સ્ત્રીના આશ્રયથીજ ભારે દૃઢ સ્થિતિને પામેલી છે. “ શ્રી યોગરસાયનમાં પણ એ સબધમાં એને મળતોજ બોધ કર્યો છે — કે “ વિષયોમા સ્ત્રી એવા નામવાળો આ વિષય કષ્ટરૂપ છે. નિશ્ચય ખીબ વિષયોથી ખેચાયેલા જીવે છે, પણ સ્ત્રીવડે ખેંચાયેલો જીવતો નથી. સુંદર સ્ત્રી ધ્યાનમાત્રથીજ બ્રહ્માના મનને પણ હરે છે, તો વિષયેચ્છાને અનુસરનારા અન્યના મનને હરે તેમાં શું કહેવું ! દર્શનથી મોહ પમાડનારી ઉત્તમ સ્ત્રી નાગણના જેવી સજ્જેલી છે, જો પોતાના આત્માનું શ્રેય ઇચ્છવું તો મનવડે પણ તેનું ચિંતન ન કરવું. ખિંદુ

(વીર્ય) ચંચળ થયે ચિત્ત ચંચળ થાય છે. તથા પ્રાણ પણ ચંચળ થાય છે; ને વીર્યની સ્થિરતાથી તે બંને સ્થિર થાય છે. માટે તેનો નિરોધ અવશ્ય કરવો જોઇએ. શ્રી અમૃતસિદ્ધિમાં કહ્યું છે કે :-“ જેના શરીરમાં બિંદુ ચલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચલાયમાન થાય છે. બિંદુના ચલાયમાનપણાથી, ચિત્તના ચલાયમાનપણાથી અને વાયુના ચલાયમાનપણાથી મનુષ્ય નિરંતર જન્મે છે. ને મરે છે. આ વચન સત્ય છે, જ્યારે આ વાયુ સુષુમ્ણાના યોગથી સુષુમ્ણામાં લીન થાય છે ત્યારે વાયુની સાથે બિંદુ અને ચિત્ત પણ મૃત્યુ પામે છે. વાયુ જે અવસ્થાને પામે છે તે અવસ્થાને બિંદુ પામે છે, અને જેમ વાયુ સાધ્ય થાય છે તેમ બિંદુ સાધ્ય થાય છે. મૂર્ચ્છિત થયેલો વાયુ વ્યાધિને હરે છે, બદ્ધ થયેલો આકાશ ગમન કરાવે છે, લીન સર્વ સિદ્ધિને ઉપજાવનાર છે. ને નિશ્ચલ મુક્તિ દાતા છે. જેવી અવસ્થા બિંદુની થાય છે તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે. જ્યાંપર્યંત દેહમાં રહેલું બિંદુ બ્રહ્મરૂપ ન થાય ત્યાં પર્યંત આયુરૂપ બદ્ધ, અસિદ્ધ અને સાંસારિક મનાયેલ છે. બ્રહ્મચર્યરહિત પુરૂષ હોય તેને અસિદ્ધ જાણવો. તે જરા મરણથી ઘેરાયેલો ને સર્વ કલેશમાં ડુબેલો રહે છે, બિંદુનું રક્ષણ કરવાથી દીર્ઘજીવી થવાય છે, માટે પણ તેનું રક્ષણ કરવું આવશ્યક છે ચત્તિચ્છંતો હ્યવ્રત્ત્ય ચ્ચરંતિ” (જે પદને ઇચ્છનારા બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરે છે.) એ વચનથી શ્રીભગવદ્ગીતામાં પણ સાધકને બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા બતાવી છે. માટે વીર્ય રક્ષણરૂપ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં સાધકે અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યવાળા થવું જોઇએ. ”

૫ ક્ષમા —અપકાર કરનારપર વેર વાળવાની વૃત્તિ ન ઉપજવા દેવી તે ક્ષમા કહેવાય છે. ક્ષમા એ જ્ઞાનીઓનું ભૂષણ છે. અજ્ઞાનીના કુવચનાદિનું સહન કરવું એજ જ્ઞાની લોકોને પરમ ધર્મ છે. જગતના ઉપહાસથી કે અપકારથી

ક્રોધ ચઢાવી ક્ષમાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી, ધર્મ જેણે પાળ્યો હાય તેનું તે રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને છોડ્યાથી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે છે. નિરંતર ક્ષમા રાખવાથીજ સાધકને સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે. પરમાત્માના અનન્ય ભક્તો બધા પ્રાણી-ઓનાં હૃદયમાં પરમાત્મા અન્વયપણે અતર્યામી થઈને રહ્યા છે એમ જાણી કદી પણ ક્ષમાનો ત્યાગ કરી ક્રોધને પામતા નથી. અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચનોને તેમણે દીધેલું શરીર સંબંધી દુઃખ જ્ઞાનીઓ સ્મરણમા લાવતા નથી, તેમ તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી. શ્રીચાણક્યસંહિતામાં ક્ષમાનુ સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે —

“પ્રિયાપ્રિયેષુ સર્વેષુ સમત્વં યચ્છરીરિણામ્ ।

ક્ષમા સૈવેતિ વિદ્વાદ્ઽર્ગદિતા વેદવાદિભિઃ ॥”

અર્થ — પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનારા સર્વ પુરૂષોમાં જે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વેદવાદિ મુનિઓ ક્ષમા કહે છે. સહનશીળતાનું માહાત્મ્ય શ્રીમોક્ષ ધર્મમા નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે —

“પરશ્વેદેનમતિ વાદવ જૈઃર્ષ્યં વિદ્યયેચ્છમ એવેહ કાર્યઃ ।

સંરોષ્યમાણઃ પ્રતિહૃષ્યતે યઃ સ આદત્તે સુકૃતં વૈ પરસ્ય ॥”

અર્થ — જો કોઈ પુરૂષ આ સાધકને દુર્વચનરૂપ બા-ણાવડે વિધી નાંખે તો પણ તેણે ક્ષમાજ રાખવી જોઈએ, કેમકે જે પુરૂષ અન્ય પુરૂષોથી પીડિત કરેલો છતા હર્ષને પામે છે તે પુરૂષ પીડા કરનાર મનુષ્યના સર્વ પુણ્યને હરિ લે છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એને મળતુજ કહ્યું છે —

“સુખં હ્યવપતઃ શેતેસુખં વ પ્રતિબુદ્ધયતે ।

સુખં ચરતિ લોકેઽસ્મિન્નવમતાવિનશ્યતિ ॥”

અર્થ:—અપમાન પામેલો પુરૂષ સુખથી શયન કરે છે, તથા સુખથી જાગે છે, અને સુખથી આ લોકમાં વિચરે છે. પરંતુ તેનું અપમાન કરનારો પુરૂષ વિનાશને પામે છે. ક્ષમાનું માહાત્મ્ય શ્રીવૃદ્ધગોતમ સંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે —

“ ક્ષમાઽર્હિસા ક્ષમા ધર્મઃ ક્ષમા ચૈદ્રિયનિગ્રહઃ ।

ક્ષમા દયા ક્ષમા યજ્ઞઃ ક્ષમા ધૈર્ય મુદાહૃતમ્ ॥

ક્ષમાવાન્ પ્રાપ્નુયાન્ સ્વર્ગ ક્ષમાવાન્ પ્રાપ્નુયાન્નશઃ ।

ક્ષમાવાન્ પ્રાપ્નુયાન્મોક્ષં ક્ષમાવાન્સ્તીર્થ મુચ્યતે ॥ ”

અર્થ — ક્ષમા અહિંસારૂપ છે, ક્ષમા એ ધર્મ રૂપ છે. ને ક્ષમા એ ઇન્દ્રિયનિગ્રહ છે, ક્ષમા એજ દયા, ક્ષમા એજ યજ્ઞને ક્ષમા એજ ધૈર્ય કહેવાય છે, ક્ષમાવાન્ સ્વર્ગને પામે છે. ક્ષમાવાન્ યશને પામે છે, ક્ષમાવાન્ મોક્ષને પામે છે. ને ક્ષમાવાન્ એજ તીર્થ કહેવાય છે, હુજનો કે જે સજ્જનોના નિષ્કારણ વૈરી છે તેઓ પણ ક્ષમાવાન્ ને કાંઈ કરી શકવા સમર્થ થતા નથી કહ્યું છે કે:—

“ ક્ષમાસ્વર્જ્ઞ કરે यस્ય દુર્જનઃ કિં કરિષ્યતિ । -

અતુળે પતિતો વહ્નિઃ સ્વયમેવોપશામ્યતિ ॥ ”

અર્થ — જે પુરૂષના હાથમાં ક્ષમારૂપી ખર્જ છે તેને દુર્જન શું કરી શકશે ? કાંઈ નહિ. તૃણ વિનાના સ્થાનમાં પડેલો અગ્નિ પોતાની મેળેજ શાંત થઇ જાય છે તેમ ક્ષમાવાન્ની સામે થનારો દુર્જન પણ પોતાની મેળેજ વિરામ પામી જાય છે. અસંમાનથી તપની વૃદ્ધિ થાય છે, ને સંમાનથી તપનો ક્ષય થાય છે. માટે સંમાનની તૃણાનો અત્યંત ત્યાગ કરી સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્ત રહેવું. ને તેમ વર્તતાં જે જે કષ્ટો આવે તે સહન કરવાં, પણ કષ્ટ દેનારપર ક્રોધ ન કરવો, કેમકે કષ્ટોનું આવવું પ્રારબ્ધને લીધે થાય છે, ને કષ્ટ દેનાર દુર્જન તો માત્ર નિમિત્તરૂપ છે, માટે તેનાપર ક્રોધ કરવો ઉચિત નથી. ક્રોધ કરનારો

પુરૂષ જે યજ્ઞ, દાન, તપ, જપ ને હોમાદિ શુભ કર્મ કરે છે તે સર્વના ક્ષણે ચમરાળ હરણ કરી લે છે. તેથી કોધી પુરૂષોનો યજ્ઞ તપાદિ રૂપ સર્વ પરિશ્રમ વ્યર્થજ થાય છે. અપકાર કરનારપર ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણતો હોય તો તે ક્રોધ ક્રોધપરજ કરવો ભેદએ, કહ્યું છે કે —

“ અપકારિણિ ક્રોધશ્ચેત્ ક્રોધે ક્રોધઃ કથં ન તે ।

ધર્માર્થકામમોક્ષાણાં પ્રસહ્ય પરિપંથિનિ ॥ ”

અર્થ —જો અપકાર કરનાર પુરૂષપર તું ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણે છે, તો ધર્મ, અર્થ કામ ને મોક્ષમાં મહાન પ્રતિબદ્ધરૂપ જે તારો મોટો અપકારી ક્રોધ છે તેના પર તારો ક્રોધ શામાટે નથી. જે ક્રોધ ક્ષણવાન થયો છતો ધર્મ અને યજ્ઞનો નાશ કરે છે, ને નિષ્ક્રણ થયો છતો સ્વશરીરને દાહ ઉપજાવે છે. તથા જે આ લોક પરલોક માં હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને પોતાના મનમાં આશ્રય આપવો એ સાધકને ઉચિત નથી.

૬ ધૃતિ—અનેક પ્રકારના વિદ્ને પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ અભ્યાસનો પરિત્યાગ ન કરવો તે ધૃતિ કહેવાય છે. જ્ઞાની પુરૂષો સંકટમાં સુઝાઈને ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી, ઊલટા તેઓ સંકટમાંજ સુખ માને છે અહિંનાં વિષય જન્ય તાત્કાલિક સુખોમાં રાજ થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે, સુજનું નથી વિકારોની સાથે યુદ્ધ કરવામાં નિરંતર સાવધાન રહેવું, ને તેનાં છળ બળથી સુઝાઈને વિકારોમાં નિમગ્ન ન થવું. મન જોડે યુદ્ધ કરવાથી હાર અને જીત બંનેમાં લાભ છે. જે આ ધર્મ યુદ્ધમાં નિરંતર સાવધાન રહે છે તેજ શ્રી ઇશ્વરનો પ્રિય થઈ મહત્ત્વપણાને પામે છે. પ્રારબ્ધવશાત ગમે તેટલાં અધિભૌતિક, અધિદેવિક અને આધ્યાત્મિક દુષ્ટો આવી પડે તો પણ શાંતિવાળા પુરૂષો ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી. ભર્તૃહરિ પણ પોતાના નીતિશતકમાં નીચેના શ્લોકથી એમજ કહે છે.—

“ આરમ્ભ્યતે ન ચક્તુ વિદ્મભયેન નીચૈઃ

પ્રારમ્ભ્ય વિદ્મવિદ્ધિતા વિરમંતિ મધ્યાઃ ।

વિદ્મૈઃ પુનઃ પુનરપિ પ્રતિહન્યમાનાઃ

પ્રારમ્ભ્ય મુત્તમજના ન પરિત્યજંતિ ॥ ”

અર્થ.—અધમ જનો વિદ્મના ભયથી શુભ અભ્યાસનો આરંભજ કરતા નથી, મધ્યમજનો પ્રારંભ કર્યા પછી વિદ્મથી પીડિત થયે અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરે છે, અને ઉત્તમજનો તો વારંવાર વિદ્મોથી પીડિત થયા છતાં પણ આરંભ કરેલા અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરતા નથી. જે સાધકો સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યને સેવે છે તે સાધકોજ મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે, માટે સારા સાધકે સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યનું સેવન કરવું.

૭ દયા—દીન પ્રાણીઓનાં હૃદયો તથા તેમની પડતી સ્થિતિ જોઈ હૃદય પલગે એ દયા કહેવાય છે. શ્રીયાશવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ દયાનું લક્ષણ એવીજ રીતનું કહ્યું છે, ત્યાં કહ્યું છે કે—

“ દયા સર્વેષુ ભૂતેષુ સર્વત્રાનુગ્રહઃ સ્મૃતઃ ॥ ”

અર્થ—સર્વભૂતોપર સર્વત્ર અનુગ્રહ કરવો તે દયા કહેવાય છે. જેમ મનુષ્યને પોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે. તેમજ પશુપક્ષી આદિક સર્વ પ્રાણીઓને પણ પોતપોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે, અને જેમ આપણને સુખ હજી થાય છે તેમજ તેમને પણ સુખ હજી ખનો અનુભવ થાય છે, માટે સત્પુરુષો સર્વ પ્રાણીઓને પોતા તુલ્ય જાણીને તેમનાપર દયા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રાણીઓ સદા સુખી રહો એવો નિરંતર આશીર્વાદ આપે છે, કહ્યું છે કે—

“ સર્વેઽન્ન સુખિન સંતુ સર્વે સંતું તિરામયા ।

સર્વે મદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિદુઃસ્વમાપ્નુયાત્ ॥ ”

અર્થ—આ સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વ રોગ રહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને અનુભવો,

ને કોઈ હુ ખને ન પામે, સર્વ પ્રાણીઓપર અનુ-
કંપા રાખવી એ સર્વ માણસોનો સામાન્ય ધર્મ છે, માટે
સાધકે પોતાના સાધનને બાધ ન આવે તેમ સામાન્ય દયા
રાખવી. અત્યંત દયા કરવા રૂપ અસાધનનું અનુષ્ઠાન કર-
વાથી મુખ્ય સાધનની નિવૃત્તિરૂપ બંધન થાય છે, જેમ
ભારત રાજાને મૃગનું બચ્ચું બંધનરૂપ થયું હતું. અત્યંત
દયાળુપણાનો તથા અત્યંત ઉપેક્ષાનો ત્યાગ કરી સર્વત્ર
સામાન્યપણે વર્તવાનો શ્રીઆચાર્ય ભગવાને પણ નીચેના
વચનથી સાધકોને બોધ કર્યો છે:—

“ જનકૃપાનૈષ્ટુર્યં મુત્સસ્ટ્યજ્યતામ્ ॥ ”

અર્થ:—હે સાધક પુરૂષો ! તમે મનુષ્યો પર અ-
ત્યંત દયા રાખવાના સ્વભાવનો તથા તેમના પર નિષ્કુર-
પણું રાખવાના સ્વભાવનો ત્યાગ કરો. જો કદાપિ પોતાની
પાસે દાન દેવાની સંપત્તિ ન હોય તો પણ પોતાના હૃ-
દયમાં સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર યથાસાધ્ય અનુગૃહની વૃત્તિ
તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વાણી તથા શરીરથી
વર્તન કરવું, કેમકે દાનથી દયા વિશેષ છે. શ્રીવસિષ્ઠ સં-
હિતામા પણ કહ્યું છે કે —

“ ઉપવાસાત્પરં ભૈક્ષં દયાદાનાદ્વિશિષ્યતે ॥ ”

અર્થ —ઉપવાસ કરવાથી ભિક્ષાનું અન્ન ભક્ષણ કર-
વું શ્રેષ્ઠ છે, અને દાન કરવાથી દયા શ્રેષ્ઠ છે.

૮ આર્જવ—અહંપણાનો ત્યાગ કરી સર્વ ભૂતો પ્રતિ
મન વાણી અને કાયાવડે કરીને નમ્રતા તથા સરલતા રા-
ખવી તેનું નામ આર્જવ છે. પરમહંસ પુરૂષો સર્વદા
‘હું દેહ છું’ એવી મતિનો ત્યાગ કરી આત્માને કોઈ
ઓળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિ કે નિંદાને ગણ-
કારતા નથી ને કાપટ્ય તથા અપ્રામાણિકતાને ખાસ તજી
આર્જવથી વરતે છે. રાગાદિ દોષો જેમણે જિતેલા છે
એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વને સરલભાવે

બંધન કરે છે ને બહારની સ્થિતિથી હું મોટો છું એવું અભિમાન કદીપણ કરતા નથી. નાનામાં નાના થવાથીજ મોટામાં મોટા થવાય છે આવું મહત્તા મેળવવાનું સૂક્ષ્મ રહસ્ય જાણીને સ્વાદાદિક વિકારને જેમણે જીતેલા છે એવા સંતો નિરંતર નમ્રતા રાખે છે દ્રશ્યવસ્તુઓ સાથેની જેમની પ્રીતિ ત્રુટી ગઈ છે ને ચેતનના વિષે જેમનાં મન દીન થયાં છે, એવા સાધુઓ હમેશાં માંખણના જેવું કૌમળ તથા સરલ મન રાખી પરબ્રહ્મની સાથે અલેહભાવે જોડાય છે. માન અને અપમાનમાં જેમની વૃત્તિ કેવળ સમાજ ભાવને પામી છે એવા યતિઓ સર્વદા નિર્મળવૃત્તિવાળાજ રહે છે. સૃષ્ટિમાં પ્રવાસીરૂપે રહેલા વિરાગી પુરૂષો ગર્વ દર્પ ને મત્સરનો ત્યાગ કરી કેવળ દીનભાવ રાખે છે. હૃદય તથા વાણી કૌમળ રાખવાં એનુંજ નામ સાચું આર્જવ કહેવાય છે. સાધકે પોતાનાં મન વાણી અને કાયાની વિહિત કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ અને નિષિદ્ધ કાર્યોમાં નિવૃત્તિ રાખી અહંકારી ન થતાં સર્વદા સમવૃત્તિ રાખવાની ટેવ રાખવી જરૂરની છે ને કોઈને પ્રશ્નનું ઉત્તર આપવું હોય તો તે પણ આડીદોઢી વાત વિના સરલતાથીજ આપવું ઉચિત છે.

૯ મિતાહાર—સ્વાદના માટે નહીં પરંતુ કેવળ શરીર પોષણને અર્થે ઇશ્વરપ્રસાદથી મળેલાં અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવાપીવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થઈ શાંતિનો ભંગ થાય છે.

મિતાહાર સંબંધી પથ્યાપથ્ય વિષે આગળ આ ગ્રંથમાં કહેવાઈ ગયું છે જેથી ત્યાં જોવું.

૧૦ શૌચ—માટી અને જળવડે બહારથી સ્થૂળ શરીરને પવિત્ર રાખવું તેનું નામ બાહ્યશૌચ છે અને સુખી જીવોમાં કંઠાણીની પુણ્યબાનમાં મુદિતાની તથા પાપીમાં ઉપેક્ષાની ભાવના રાખી અથવા રાગદ્વેષ દૂર કરી અથવા

પ્રાણાયામ કરી હૃદયને સ્વચ્છ રાખવું અથવા તો નેત્રિ ધોતિ ને શંખપ્રક્ષાલનાદિ ક્રિયાથી શરીરની અંતરના મળ દૂર કરવા એ આભ્યંતર શાચ કહેવાય છે. શ્રીવૃદ્ધગૌતમ સ્મૃતિમાં શાચના પ્રકાર બતાવે છે કે—

“મનઃશૌચં કર્મશૌચં કુલશૌચં ચ ભારત ।

શરીરશૌચં વાક્શૌચં શૌચં પંચવિધં સ્મૃતં ॥”

અર્થ—હે ભારત ! મનની પવિત્રતા, કર્મની પવિત્રતા, કુળની પવિત્રતા, શરીરની પવિત્રતા ને વાણીની પવિત્રતા એમ પવિત્રતાના પાંચ પ્રકાર છે. ॥

કુળશાચ ને શરીરશૌચ બાહ્યશૌચ છે અને કર્મ, વાણી અને મનનું શૌચ છે તે આભ્યંતર શૌચ છે જે બ્રાહ્મણ ત્રિકાળરનાન અને સંધ્યાની ઉપાસનાથી રહિત છે તે બ્રાહ્મણ શુદ્રતુલ્ય છે ને સર્વ વૈદિક કર્મોમાં અનધિકારી છે. આવાં મનુસ્મૃતિનાં વાક્યો છે, વાસ્તે કુળપ્રમાણે શરીરાદિની શુદ્ધિ અવશ્ય પાળવી. વૈખરી વાણીની શુદ્ધિ મધ્યમા વાણીની શુદ્ધિ સુચવે છે ને મધ્યમા વાણીની શુદ્ધિ પશ્યંતી વાણીની શુદ્ધિ સુચવે છે ને પશ્યંતી વાણીનો તથા ચિત્તના સ્થૂલભાવનો બહુધા અલેહ છે તેથીજ વાણીની પવિત્રતા મનની પવિત્રતાની સૂચક ગણાવામાં આવે છે. “યસ્મિ મનસા ધ્યાયતિ તદ્વિવાચા વદતિ (જે વસ્તુનું પુરૂષ મનથી ચિતન કરે છે તેનેજ વાણીવડે કહે છે) એ શ્રુતિ પણ એમજ કહે છે. મન શુદ્ધ હોય તોજ સર્વ શુદ્ધ કર્મો ફળદાતા થાય છે, અન્યથા નથી થતાં. શ્રીવૃદ્ધગૌતમસ્મૃતિમાં કથન છે કે—

“ત્રણ, દાંડ ધારણ કરવા, મૌન ધારણ કરવું, જટા ધારણ કરવી, શીશ મુઠાવવું, વલ્કલ કે મૃગચર્મ પહેરવાં નગ્ન રહેવું, વ્રત રાખવાં, તીર્થોમાં રનાન કરવું, વનમાં રહેવું, વેદાધ્યયન કરવું, ને ધ્યાન રાખવું ઇત્યાદિ સર્વે શુભકર્મો જે શ્રદ્ધાદિકવડે મન પવિત્ર ન હોય તો મિથ્યાજ છે’

મન વાણી અને કાયાવડે પવિત્ર રહેવું એટલે

તેમનાથી ઉત્પન્ન થતાં દશ પાપો ન કરવાં એ પણ શૈશ્ય કહેવાય છે.

પવિત્રતાની સ્થિરતાવડે પોતાની કાયામાં જીગૃહ્સા ને બીજાનો સંસર્ગ કરવાની અનિચ્છા, મનની શુદ્ધિ, મનની એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયોપર વિજય, અને આત્મ-દર્શનમાં બુદ્ધિની ચોગ્યતા હળવે હળવે ઉત્પન્ન પામે છે. પ્રત્યેક સાધક બંધુઓએ સ્વહિતને સમજી તથા પોતાને સ્વભાવથીજ અનુકૂળ છે એમ સમજી આવો સનાતન આચાર જે શૈશ્ય છે તે યથાર્થ પાલન કરવો.

નિયમો.

શ્રીયોગકૌસ્તુભની નવમી પ્રભામાં નિયમો વિષે કથન છે કે-અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય કોશના સાક્ષી પ્રત્યગાત્માનો પરબ્રહ્મથી ચિત્તના નિરોધદ્વારા અલેહ અનુભવી, સાત્ત્વિક સાધક ત્રણ પ્રકારના દુષ્ટોની ઐકાતિક તથા આત્યંતિક નિવૃત્તિરૂપ અને પગ્માનંદની નિત્ય પ્રાપ્તિરૂપ કેવલ્યપદમાં સ્થિત થાય છે. જન્મના હેતુભૂત કામ્યધર્મથી નિવૃત્તિ કરીને મોક્ષના હેતુભૂત નિષ્કામ ધર્મમા પ્રેરણા કરનાર તપાદિને નિયમ કહેવામાં આવે છે. કેટલાક સિદ્ધોને મતે એકાંતવાસ, નિસંગતા ઔદાસીન્ય, યથાપ્રાપ્તમાં સંતોષ, વિષયમાં વિરસપણું ને શ્રીગુરૂચરણમાં દૃઢ અનુરાગ એવડે મનોવૃત્તિ ને નિયમમાં લાવવી તે નિયમ કહેવાય છે, નિયમના દશ પ્રકાર છે—૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય, ૪ દાન, ૫ ઇશ્વરપૂજન, ૬ સિદ્ધાંતવાક્ય શ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લજ્જા, ૯ જપ, ને ૧૦ હોમ. શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં હોમને સ્થાને મત કહેલ છે.

૧ તપ—મન, વચન અને શરીરે કરીને પાપકર્મ ન કરવું તે તપ છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો—હાથ, પગ, વાણી શુદ્ધ ને લિંગ—તથા પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો—ચક્ષુ, કાન, નાક, જીભ ને

આમડી તથા મન એ અગ્નીઆર કરણોને અયોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્ચર્યા છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિ પ્રમાણે કૃત્ચર્યાંદ્રાચણાદિક વ્રતો કરીને જે શરીરનું શોષણ કરવું તે પણ તપ કહેવાય છે, ગ્રીષ્મઋતુમાં પંચાગ્નિનો તાપ સહન કરવો, શરદઋતુમાં કંઠપર્યંત જલમાં સ્થિત રહેવું. વર્ષાઋતુમાં ઉધાડી ભૂમિમાં રહેવું, ને મૌન ધારણ કરવું એ આદિ તપના અવાંતર લેદ જાણવા, મિતાહારવડે શરીરને, પ્રાણાયામવડે મનને અને વાણીના નિરોધવડે વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે, ને યથાર્થ તપસ્વી પણ તેજ છે. ચિત્તની સ્વસ્થતા, અકુરતા, મૌન, અઘટતું ન બોલવાનું મનોબળ, નિષિદ્ધ વિષયથી ઈંદ્રિયોને પાછી ફેરવવાનું બળ, ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે. આત્માને ઉદ્દેગ (ચિંતાભય) ન કરે એવું, સત્ય, આત્માને સાંભળતા પ્રિય લાગે એવું, ને પરિણામે આત્માને હિતકર હોય એવું જે વાક્ય તથા મંત્ર-શાસનું વા વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણીનું તપ છે, દેવ ગુરુ (બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ કરનાર) બ્રાહ્મણ ને તત્ત્વવેત્તાનું પૂજન, બાહ્યાભ્યંતરની પવિત્રતા, સરલતા બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે કૃણેચ્છા રહિત એકાગ્ર ચિત્તે સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ ત્રણ તપનું જે અનુષ્ઠાન કરવું તે સાત્ત્વિક તપ કહેવાય છે. અસાધ્ય કાર્યો પણ તપવડે સાધ્ય થઈ શકે છે, માટેજ શાસ્ત્રોમા તપનું બહુ બહુ માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું છે. શ્રીવિષ્ણુસ્મૃતિમાં તપનું માહાત્મ્ય નીચે પ્રમાણે કહેવામા આવ્યું છે:—

“યદુશ્વરં યદુરાપં યદૂરં યજ્ઞ દુષ્કરમ્ ।

સર્વં તત્તપસા સાધ્યં તપો હિ દુરતિક્રમમ્ ॥

તપોમૂલ મિદં સર્વં દૈવમાનુષક જગત્ ।

તપોમધ્યં તપોતંત્રં ચ તપસા ચ તથાઽઽવૃત્તમ્ ॥”

અર્થ — પર્વતાદિક જે દુર્ગમ સ્થાન છે, તથા આ-કાશગમનાદિક જે દુષ્પ્રાપ્ત સિદ્ધિઓ છે, ને સુમેરુઆદિક

જે દ્વર દેશ છે, તેમજ સમુદ્ર પાનાદિક જે દુષ્કર કર્મ છે, તે સર્વ તપથી સિદ્ધ થાય છે. આ જગતમાં એવો કોઈ પદાર્થ નથી કે જે તપવડે પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. દેવતા તથા મનુષ્યાદિથી યુક્ત આ સર્વ જગતનું મૂલ-ઉત્પત્તિ-તપ છે, મધ્ય તપ છે, ને અંત પણ તપ છે, તથા તપ વડે સર્વ ભણીથી આવૃત છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એને મળતુંજ વર્ણન નીચેના શ્લોક દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે:-

“ ઔષધાન્યગદો વિદ્યા દૈર્ઘ્ય ચ વિવિધા સ્થિતઃ ।

તપસૈવ પ્રસિદ્ધયાંતિ તપસ્તેષાં હિ સાધનમ્ ॥ ”

અર્થ:-રસાયનાદિક ઔષધિઓ અને શરીરનું નિ રોગીપણું તથા વેદાદિક વિદ્યાને આકાશગમનાદિક જે વિ-વિધ પ્રકારની દૈર્ઘ્ય સ્થિતિ એ સર્વ તપ વડે સિદ્ધ થાય છે. અર્થાત્ તેઓનું સાધન તપજ છે.

૨ સંતોષ-પ્રારબ્ધ કર્મનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિ શાસ્ત્રોક્ત ભોગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં જે તૃપ્તિ રાખવી તે સંતોષ કહેવાય છે. સાધુ પુરૂષો દેહમા રહેલા આત્મ-ભાવનું તથા ઇદ્રિયોના વિષયોનું વિસ્મરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમ સંતોષી જનો પૃથ્વીના પૃષ્ઠને શ-ય્યા માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃ-તરૂં પી જ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન માની સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે, અર્થાત્ પ્રારબ્ધાનુસાર જે શય્યા, જે વસ્ત્ર તથા જે ભોજન મળે તેમાં તેઓ સંતોષી રહે છે. જેમનું મન કેવળ વીત-રાગભાવને પામ્યું છે. તેઓ ઓઢવા પહેરવામાં, યોલવામાં ને ખાવા પીવામાં સાદાઈ રાખીનેજ આનંદ માને છે. “ કાલે આપણું શું થશે ! ” એ વિચાર સંતોષી સાધુપુ-રૂષને આવતો નથી. તેઓ દૃશ્ય જગતને આશ્રય રાખતા નથી, પણ અનન્યપણે ભગવાનનોજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે. અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર ઉચિત વસ્તુઓ લેની આવશે એમ તેઓ માને છે. વિમુખ જીવોનું પણ દીનબધુ એવા ભગ-વાન ભરણ પોષણ કરે છે, તો શું તેઓ પોતાના ખરા

અનુયાયીને વિસરી જશે ! ના, કદી નહિ. ભક્ત્ય અને પેથ પદાર્થો વિષે, ઓઢવા પહેરવાનાં વસ્ત્રો વિષે ને ભૂષણોને વિષે આરોહણ કરવાનાં પશુઓ વાહનો અને યંત્રોને વિષે, ને સંક્ષેપમાં સર્વ સંસારી લોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી તેમની પ્રાપ્તિ અપ્રાપ્તિમાં સમાનભાવને પામ્યું છે. ને તે સંખંધી તૃષ્ણા નિવૃત્ત થઈ ગઈ છે, અને તૃપ્તિમાન પુરૂષ છે. અમુક “મારું છે” એવી મમતા સંતોષીને વિષે નથી, સ્વામીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્રેમથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઈ પણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્તન છે, અને તેથી વિરૂદ્ધ સંતોષીને પવિત્ર ધર્મ છે, વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. તૃષ્ણાદિ જ્યારે ચિત્તને પીડા કરે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બળ રાખી વિષયોને અત્યંત અસાર, દુઃખદ તથા અનિત્ય જાણી સાધકે સાવધાન રહેવું જોઈએ. આ સંસારના લૌકિક મહાન્ સુખો તથા દેવતાનાં દિવ્ય મહાન્ સુખો એ સર્વ તૃષ્ણાક્ષયનાં સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી. સંતોષ એ યોગી પુરૂષોનું પરમ ધન છે, કહ્યું છે કે—

“ સર્પાઃ પિબંતિ પવનં ન ચ દુર્બલાસ્તે

શુષ્કૈઃ સ્તૃષ્ણૈર્બનગજા બલિનો ભવંતિ ।

કદૈઃ ફલૈર્મુનિવરા ક્ષપયંતિ કાલં,

સંતોષ એવ પુરુષસ્ય પરં નિધાનમ્ ॥ ”

અર્થ—અરણ્યમાંના સર્પો પવન પીને રહે છે. પણ દુર્બળ થતા નથી, વનના હાથીઓ સૂકા તૃણાદિનું ભક્ષણ કરવાથી બળવાન થાય છે, અને શ્રેષ્ઠ મુનિઓ કદ દુઃખાદિ વડે સર્વ આયુષ્ય નિર્ગમન કરે છે, તેથી જીવ્યાય છે કે સંતોષજ પુરૂષનો પરમ નિધિ છે વળી સંતોષ એ સુખનું મૂળ છે. શ્રી મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે:—

“ સંતોષ પરમાસ્થાય સુખાર્થી સંયતોભવેત્ ।

સંતોષમૂલં हि सुखं दुःखमૂલं विपर्ययः ॥

અર્થ—સુખનું મૂળ સંતોષ છે. ને દુઃખનું મૂળ તૃષ્ણા છે, માટે સુખને ધ્વિષ્ઠનારા પુરૂષે પ્રમાદથી રહિત થઈ સંતોષનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો જોઈએ. શ્રીચોગવા-સિદ્ધમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે સંતોષનું શ્રેષ્ઠપણું દર્શાવ્યું છે—

“ સંતોષૈશ્વર્યસુખિનાં ચિરં વિશ્રાંતચેતસામ્ ।

સામ્રાજ્યમાપિ શાંતાનાં જરત્તળલાયતે ॥ ”

અર્થ—સંતોષરૂપ ઐશ્વર્યવડે સુખી, દીર્ઘકાળથી વિ-શ્રાંત ચિત્તવાળા ને શાંત એવા પુરૂષોને ચક્રવર્તી રાજ્ય પણ શુષ્ક તૃણની જેમ તુરંત પ્રતીત થાય છે.

૩ આસ્તિક્ય—શાસ્ત્રોક્ત ધર્માધર્મ વિષે, તેના ફળ વિષે તથા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે જે દૃઢ વિશ્વાસ તે આસ્તિક્ય છે, જેમ ટાઢ અને ગરમી દેખાતાં નથી પણ ત્વચાપર અસર કરે છે. તેમ ધર્મ અને અધર્મ કરતી વેળા બહુધા અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતાનું ભાન કરાવતાં નથી, પણ તેમનો પરિપાક થયે કર્તાને અવશ્ય અનુકૂળતાનું કે પ્રતિકૂળતાનું ભાન કરાવે છે, માટે વિવેકીએ ધર્મનું પાલન કરવું, ને અધર્મથી દૂર રહેવું. આ જગતમાં પ્રાણીઓની જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સ્થિતિ જોવામાં આવે છે તે તેમના પૂર્વ જન્મોનાં શુભાશુભ કર્મોના ફલરૂપ છે એમ સમજવું. ઉંચા પર્વતોના શિખરો જેઓ વાંદળાને અડેલા દેખાય છે તેઓ તથા ઉંચા વૃક્ષો જાણે પરમાત્મા ભણી ઉઠી આગળી કરી આપણને તેનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એવું દેખાય છે. સર્પાકારે દોડતી મોટી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતાં મોટા ઘોઘના નાદ ને સમુદ્રના મોટા તરંગોની ગર્જા ગર્જનાઓ તથા વર્ષાઋતુમાં થતો વીજળીનો ગડગડાટ ડાંડીઓ પીટીને પ્રભુનું અસ્તિત્વ બહેર મારી ગયેલા કાનવાળા નાસ્તિક જનોની સમીપ પ્રકટ કરે છે. વિશાળ સમુદ્ર જેમા માછલાં, કાચબા ને મગર આદિ અનેક પ્રકારના પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે,

તે તથા ગંભીર આકાશ, ને પ્રકાશિત સૂર્ય ચંદ્ર અને તારાના સમૂહો, મોટા, પર્વતો, બનો ને રણો પોતાના બનાવનારનું અત્યંત મહત્ત્વનું અને અસ્તિત્વ આપણી આગળ પ્રસિદ્ધ કરતાં હોય એમ જણાય છે, પક્ષીઓ જેઓ મધુર રાગથી પોતાના ઉત્પન્ન કરનારના ગુણનું સ્તવન કરતાં જણાય છે, ને મંદ ગતિવાળો શીતળ પવન જે સ્પર્શે કરીને આપણા શરીરને સુખ આપે છે તે સર્વ આપણને આપણા ઉત્પન્ન કરતાનું ભાન કરાવે છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણિ પદાર્થોથી ભરપૂર એવી આ અમત્કારીક સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં જ્યાં દૃષ્ટિ કરશો ત્યાં ત્યાં તેનાં પવિત્ર બનાવનારના અગણિત કૌશલ્યનું તમે અવલોકન કરશો. વેદો, સ્મૃતિઓ ને પુરાણાદિ સર્વ શાસ્ત્રો તેમજ સૃષ્ટિ તથા મહાન્ સાધુઓ પરમેશ્વર છે એમ જણાવે છે, માટે હૃદયને વિષે શ્રીપરમાત્માના અસ્તિત્વની દૃઢ અંધિ વાળવી, અને અવિશ્વાસના ડગમગાટને ટાળવો એ સાધકનું સુખ્ય કર્તવ્ય છે. યોગાભ્યાસાદિક સર્વ શુભ કર્મોમાં આસ્તિક પુરૂષનોજ અધિકાર છે, નાસ્તિક પુરૂષનો નથી, માટે સાધકે શ્રુતિ સ્મૃતિ આદિ સંસ્થાસ્ત્રોને સત્પુરૂષનાં વાક્યોને ધર્મ ધર્મમાં પ્રમાણરૂપ જાણવાં, તેમાં કુતર્ક કરી નાસ્તિક ન થવું, “પરમાત્માના” અસ્તિત્વનો અસ્વીકાર કરી નિશંકપણે વિષયોમા રચીપચી રહેવું એ સાફ નથી, જડવાદી નાસ્તિકોનો સંગ સામાન્ય બુદ્ધિવાળા સુમુક્ષુઓએ બનતાં સુધી ન કરવો કેમકે તેથી તેવા સાધકને પોતાનાં પારથીક સાધનમાં મોટી હાનિ થાય છે.

૪ દાન—ન્યાયપૂર્વક એકત્ર કરેલા ધનમાથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે યોગ્ય ધનને વિધિપૂર્વક શ્રદ્ધાવડે સત્પાત્રને આપવું એ “દાન” કહેવાય છે. વર્તમાનમાં તમે તમારા સ્વાધીનમાં જે દ્રવ્ય જુઓ છો તે તમારું પોતાનું નથી એમ નમ્મી જાણજો. એ સર્વ પરમાત્માની વિચિત્ર માયાની પ્રતીતિઓ છે, એ દ્રવ્યમાંથી તમે પરોપકારાર્થે વાવરીને

તે દ્વારા જે પુણ્યકર્મ સંપાદન કરશે એજ તમારું પોતાનું છે. ને તેજ તમને બવિષ્યમાં ઉપયોગમાં આવવાનું છે. પોતે દુખ વેડીને પણ અતિથિનું યથા શક્તિ સન્માન કરવું એ પણ એક જાતનું દાન છે આવનારનો અનાદર ન કરવો એ અવશ્ય કરવા યોગ્ય નૈમિત્તિક કર્મ છે. સુપાત્રને તથા દીન જનને અન્ન વસ્ત્રાદિ દેવાં ને મૂર્ખને ઉપદેશ દેવો એ બે પ્રકારનાં દાન મુખ્ય ગણાય છે. અન્નદાનનું ઉત્તમપણું “શ્રીસંવર્તસંહિતામાં” નીચેના શ્લોકવડે જણાવ્યું છે —

“ સર્વેષામેવ દાનાનામન્નદાનં પરં સ્મૃતम् ।

સર્વેષામેવ જંતૂનાં યતસ્તઙ્ગીવિતં ફલમ્ ॥

યસ્માદન્નાત્પ્રજાઃ સર્વાઃ કલ્પે કલ્પેઽસૃજન્ પ્રભુઃ ।

તસ્માદન્નાત્પરં દાનં ન ભૂતં ન ભવિષ્યતિ ॥ ”

અર્થ:—ઋષિઓએ સર્વ દાનોમા અન્નદાનને ઉત્તમ કહેલ છે. કેમકે એ અન્નવડે બધા પ્રાણીઓનું જીવન ચાલે છે. વળી પ્રત્યેક કલ્પમાં બ્રહ્મા અન્નથી સર્વ પ્રજાની ઉત્પત્તિ કરે છે, તેથી પણ અન્નથી શ્રેષ્ઠ બીજું કોઈ દાન નથી, ને થવાનું નથી, અર્થાત્ અન્નદાન સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે. “શ્રીમાન” લોકોને માટે સુવર્ણાદિના દાનનો વિધિ પણ શાસ્ત્રમાં કહ્યો છે. “શ્રીગૃહસ્પતિસંહિતામાં” નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે —

“ અગ્નેરપત્યં પ્રથમં હિરણ્યં

ભૂવૈષ્ણવી સૂર્યસુતાશ્ચ ગાવઃ ।

લોકાસ્ત્રયસ્તેન ભવંતિ દત્તાઃ

યઃ કાંચનં ગાં ચ મહીં ચ દદ્યાત્ ॥ ”

અર્થ:—અગ્નિનો પ્રથમ પુત્ર સુવર્ણ (સોનું) છે, ૫ થી ‘શ્રીવિષ્ણુની’ પુત્રી છે, ને ગાય સૂર્યની પુત્રી છે, માટે જેણે સુવર્ણ, પૃથ્વીને ગાયનું દાન કર્યું તેણે ત્રિલોક

તું દાન કર્યું એમ જાણવું. દાન કરનારે સુપાત્રનેજ દાન કરવું જોઈએ, કેમકે કુપાત્રને કરેલું દાન નિષ્ફળ થાય છે. “ શ્રી વૃદ્ધગૌતમસંહિતામાં ” પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છે.—

“ અગ્નિરેભ્યસ્તુ દત્તાનિ દાનાનિ સુવહ્ન્યપિ ।

વૃથા ભવંતિ રાજેન્દ્ર ભસ્મન્યાજ્યાહુતિર્યથા ॥ ”

અર્થ—હે રાજેન્દ્ર અપાત્રને બહુજ દાનો આપ્યાં છતાં પણ ભસ્મમાં આપેલી ધૂતની આહુતિની પેઠે તે દાન તો વૃથાજ થાય છે. જેમ તળાવમાં રહેલા જળની ઝરણાદ્વારા કૃમિ તથા દુર્ગંધિ આદિકથી રક્ષા થાય છે તેમ સંગ્રહ કરેલા દ્રવ્યની દાન કરવાવડે ચોર, રાજા ને અગ્નિ આદિથી રક્ષા થાય છે, કહ્યું છે કે —

“ ચત્વારો ધનદાયાદા ધર્માગ્નિનૃપતસ્કરાઃ

જ્યેષ્ઠસ્ય ત્વવમાનેન કુપ્યંતિ સોદરાસ્ત્રયઃ ॥ ”

અર્થ—સચ્ચ કરેલા દ્રવ્યના ધર્મ, અગ્નિ, રાજા ને ચોર આ ચાર ભાગી થાય છે. તે ચારેમાં ધર્મ મોટો ભાઈ છે, માટે તેનું અપમાન કરવાથી દાન નહિ કરવાથી બીજા ત્રણ ભાઈઓ કોપાયમાન થાય છે, અર્થાત્ કાંતો તે તે દ્રવ્ય અગ્નિથી બળી જાય છે, કાં રાજા દંડ કરીને આકર્યણુ કરી લે છે, અથવા ચોર હરણુ કરી લેછે સત્પુરૂષો જે સંગ્રહ કરે છે તે દાનને માટેજ છે, કહ્યું છે કે —

“ પિવંતિ નદ્યઃ સ્વમેવ નોદકં,

સ્વયં ન સ્વાદંતિ ફળાનિ વૃક્ષાઃ ।

ધારાધરો વર્ષતિ નાત્મહેતવે,

પરોપકારાય સતાં વિમૂતયઃ ॥ ”

અર્થ—નદીઓ પોતે પોતાના જળને પીતી નથી, વૃક્ષો પોતે પોતાનાં ફળો ખાંતા નથી, ને વર્ષાદ પોતાને માટે વર્ષતો નથી, તેથી જણાય છે કે સત્પુરૂષોની વિમૂતિઓ

પરોપકારને માટેજ છે. દાનના લાભો ‘શ્રીપદાશરસ્મૃતિ’ માં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છે—

“દાનેન પ્રાપ્યતે સ્વર્ગો દાનેન સુખમશ્રુતે ।

इहामुत्र च दानेन पूज्यो भवति मानवः ॥”

અર્થ:—દાન કરવાથી પુરૂષ સ્વર્ગને પામે છે, દાન-વડે સુખને મેળવે છે, અને દાનવડે આ લોકમાં તથા પર-લોકમાં પૂજ્ય થાય છે રાતિર્દાતુ પરાયણમ્ ॥” (પરમા-ત્મા દાન કરનારા પુરૂષની પરાયણ છે. અર્થાત ચિત્તશુદ્ધિ-દ્વારા દાન કરનાર પુરૂષ પરમ પદને પામે છે.) એ “શ્રી-બૃહારણ્યકોપનિષદ્”ની શ્રુતિમા પણ દાનને મોક્ષસાધનમાં ગણ્યું છે. વળી દેવ, મનુષ્ય ને અસુર-ભગવાન્ “પ્રજાપતિ” પાસે જ્ઞાનોપદેશ લેવા ગયેલ છે ત્યારે પણ ભગવાન્ પ્ર-જાપતિએ દંકારના ઉચ્ચારણવડે મનુષ્યનેજ દાનનેજ ઓધ કર્યો છે. ઉત્તમ પાત્રને તેના સ્થાનપર જઈ સત્કારપૂર્વક દાન આપવું તે ઉત્તમ, સત્પાત્રને પોતાને ઘેર નિમંત્રણ કરી તેને વિધિપૂર્વક દાન કરવું તે મધ્યમ, યાચના કરનાર અર્થીને દાન દેવું તે કનિષ્ઠ, ને સેવા કર-નારને દાન દેવું તે નિષ્કળ ગણાય છે. દાન કરવું એ અમાર્ગ કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિવડે પવિત્ર દેશમાં, પવિત્ર કાળમાં ને અનુપકારી સત્પાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે સાત્ત્વિક દાન કહેવાય છે. આટલા દ્રવ્યનો વ્યય થઈ જશે એમ ચિત્તમાં કલેશ પામીને દેશકાળાદિનો વિચાર કર્યા વિના સામા ઉપકારની લાલસાએ કિંવા સ્વર્ગયશાદિ-રૂપ ફળની કામનાએ જે દાન કરવામાં આવે તે દાન રા-જસ કહેવાય છે. અપવિત્ર દેશમાં તરૂં સૂતકાદિ અપવિત્ર સમયમાં અસત્કાર અને અવજ્ઞાપૂર્વક કુપાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે તામસદાન કહેવાય છે. કળિયુગમાં દાન એ કદ્યાણુના માર્ગમાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે, માટે સૌ મનુષ્યે શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક યથાશક્તિ દાન કરવું ઉચિત છે. વિરક્ત

સાધકે પણ યથાસંભવ દાનશીલવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

૧ હ્રસ્વરૂપજન—શ્રીસદાશિવનું કે શ્રીવિષ્ણુનું શ્રદ્ધા ભક્તિ વડે મનને એકાગ્ર રાખી યથાશક્તિ ચંદન-પુષ્પાદિથી અર્ચન કરવું તે ઇશ્વર પૂજન કહેવાય છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું, વાણીને અસત્યભાષણાદિથી રહિત રાખવી, ને શરીરને હિંસાદિથી દૂષિત ન કરવું તે પણ ઇશ્વરપૂજન કહેવાય છે. બાહ્યોપચારવડે થતું બાહ્યપૂજન સિદ્ધ થયા પછી તે યથાસંભવ રાખી માનસિક પૂજનનો અભ્યાસ કરવો. મનનો રાજસતામસભાવ દૂર કરવા માનસિકપૂજન અગત્યની છે. માનસિકપૂજના ઘણા પ્રકાર છે, પ્રત્યેક દેવના ઉપાસકો પોતાનો અધિકાર હોય તો પોતપોતાના ઉપાસ્ય દેવની માનસિક પૂજા કરે છે. શ્રીસદાશિવના ઉપાસકો ગૌરશરીરવાળા શ્રીસદાશિવની યથાવિધિ માનસિકપૂજા કરે છે, ને વૈષ્ણવો શ્રીવિષ્ણુની માનસિકપૂજા કરે છે. પરમાત્માથી અલેદલાવને પામેલા શ્રીસદ્ગુરૂની પણ મનોનિગ્રહમાટે માનસિકપૂજા કરવામાં આવે છે. બાહ્યોપચારવડે કિંવા માનસિકોપચારવડે જે પૂજન કરવામાં આવે તેમા સાધકે પ્રેમભક્તિવડે ગદ્ગદ કંઠવાળા તથા રોમાંચિત થઇ જવું જોઈએ, ને એમ થાય ત્યારેજ વાસ્તવિક પૂજન કર્યું ગણાય. ભાવવિના ઘણા ઉપચારોથી પરમાત્માનું પૂજન કરવામાં આવે તેનાથી ભાવવડે મનરૂપી કમળજ પરમાત્માને અર્પણ કરવામાં આવે તો તે પણ શ્રેષ્ઠ છે. એવાજ આશયથી શ્રી આચાર્ય ભગવાને કહ્યું છે કે:—

“ ગમીરે કાસારે વિશતિ વિજને ધોરાવિપિને,

વિશાલે શૈલે ચે અમતિ કુસુમાર્થે જહમતિ:

સમપ્યૈકં ચેતઃ સરસિજમુમાનાય ભવતે,

મુત્વેનૈવ સ્થાતું જન રૂઢ ન જાનાતિ કિમરો ॥ ”

અર્થ:—હે શંભો ! આપને સમર્પણ કરવા યોગ્ય પુષ્પો માટે અવિવેકી જનો ગંભીર (ઉંડા) તળાવમાં ને નિર્જન વનમાં પ્રવેશ કરે છે, તથા વિકટ પર્વતોમાં જ મણુ કરે છે. પરંતુ પોતાની સમીપ સ્થિત મનરૂપ સુંદર કમળ છે તેને સુખપૂર્વક આપને વિષે અર્પણ કરીને સ્થિત થતા નથી એ આશ્ચર્ય છે.

૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ—ઉપનિષદ્વાદિરૂપ વેદાંત વાક્યોનું વિધિપૂર્વક શ્રવણ કરવું તે સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ કહેવાય છે. દેહ તથા જગત્ અનિત્યને વિકારી છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિકારી છે, એ સત્ય સિદ્ધાંતને અંત કરણમા સુસ્થિર કરવો એ સિદ્ધાંત શ્રવણનું ફળ છે, કામ ક્રોધને લોભાદિ વિકારો દ્વૈતભાવથી ઉપજે છે, તે દ્વૈતભાવને ચૈતન્યરૂપ અગ્નિમાં બાળી કેવળ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઇદ્રિયો ને અંત કરણના અયોગ્ય સ્વભાવને વિસ્મરણ કરવા જોઇએ. પ્રપંચરૂપ દ્વૈતને વિસરી જવાથીજ અદ્વૈતાનંદનું ભાન થાય છે. અધિકારિ ભેદે જગત્માં અનેક પ્રકારની વાણી છે. માટે સાધકે પોતાની પ્રકૃતિસ્થિતિ આદિનો વિચાર કરી પોતાના અંગને લગતીજ વાણી વિચારવી, અને તેના પર ચિત્તને સુસ્થિર કરવું. ચિત્તશુદ્ધિવાળા યોગ્ય આધેકારીએ જ્ઞાતા પુરૂષદ્વારા તત્ત્વ-સાક્ષાત્કાર માટે શ્રદ્ધા ભક્તિથી વેદાંતવાક્યોનું શ્રવણ, મનન ને નિધ્યાસન કરવાં જોઇએ, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ માયામાં પોતાના આભાસદ્વારા ઈશરૂપે પ્રતીત થઈ પ્રાણી-ઓનાં પૂર્વકર્માનુસાર સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ સ્થિતિને લય કરે છે, એમ શાંત ચિત્તથી વિચારી બ્રહ્મનું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન મેળવવું અને તે બ્રહ્મનું અપરોક્ષજ્ઞાન થતા સુધી સર્વજ્ઞ પુરૂષોનાં બોધવચનોમા દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો. પ્રાણ અંત કરણ, ઇદ્રિયો તેમના દેવો શરીર તથા વિષયોથી જુદો પડી જો જીવ “ હું બ્રહ્મ છું ” એવી ભાવના રાખે તો તે ક્રમે કરીને બ્રહ્મભાવને પામે છે.

૭ મતિ--વેદવિહિત યોગાદિક સત્કર્મમાં જે સંશય વિપર્યયરહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે, યોગાભ્યાસમાં એ મતિની પરમ આવશ્યકતા છે. શ્રીપતંજ-લિમ્બુનિ પણ નીચેના સૂત્રદ્વારા એમજ કહે છે. '--

“ શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિસમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વકં ઇતરેષામ્ ॥ ”

અર્થ--ઉપાયપ્રત્યય યોગીને આરંભમાં શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ, (ધારણા) ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ. (ધ્યાન,) કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિથી એકાગ્રતા, (સમાધિ,) એકાગ્રતાથી વિવેકજ્યાતરૂપ પ્રજ્ઞા, (સંપ્ર-જ્ઞાતયોગ,) ને તે પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે, એવી રીતે યોગસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધાનું મુખ્ય સાધનપણું છે. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ.

“ ફલિષ્યતીતિ વિશ્વાસઃ સિદ્ધેઃ પ્રથમલક્ષણમ્ ॥ ”

(આ યોગાભ્યાસ અવશ્યમેવ ફલદાતા થશે એવી રીતનો જે દૃઢ વિશ્વાસ છે તેજ યોગસિદ્ધિનું પ્રથમ લક્ષણ છે.) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. શ્રીમોક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રદ્ધાનું ઉત્કૃષ્ટ પણું જણાવ્યું છે --

“ વાગ્ધિદ્વં ત્રાયતે શ્રદ્ધા મનોવિદ્વં ચ ભારત ।

શ્રદ્ધાવિદ્વં વાઙ્મનસી ન કર્મ ત્રાતુમર્હતઃ ॥ ”

અર્થ--હે રાજન્ ! જપાદિ કર્મ વાણીવડે કિંવા મનવડે બ્રહ્મ થાય તો શ્રદ્ધા તેનું રક્ષણ કરે છે, પણ તે કર્મ જે શ્રદ્ધાવડે બ્રહ્મ થાય તો મનવાણી કદાપિ પણ તેનું રક્ષણ કરી શકતા નથી શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ અશ્રદ્ધાવડે કરેલાં કર્મોને અસત્જ કહ્યાં છે.

“ અશ્રદ્ધયા હુતં દતં તપસ્તપ્તં કૃતં ચ યત્ ।

અસદિત્યુચ્યતે પાર્થ ન ચ તત્પોત્ય નો હહ ॥ ”

અર્થ --હે અભુન્ ! અશ્રદ્ધાવડે જે હોમ, દાન તથા

તપાદિ કર્મ કરવામાં આવે છે તે અસત્ એમ કહેવાય છે. ને તે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં કાંઈ પણ ફળ આપતું નથી. નાના પ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિકના દેવી વૈભવોમાં જે બુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે, મનના મળદોષને તથા ચંચળતાદોષને ટાળી, જગતના ઉપહાસને ધીરજથી સહન કરી, અયોગ્ય કલ્પનાથી રહિત થઈ જે બુદ્ધિ પ્રજ્ઞાભાવને પામી છે, તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ લજ્ઞા—વેદવિષે તથા લોકવિષે જે પરસ્ત્રીગમન તથા મદિરાપાનાદિક નિંદિત કર્મ ગણાય છે, તે કરવામાં લોકાપવાદનું જે ભય કરવું તે લજ્ઞા કહેવાય છે. મનની નબળાઈને આધીન થઈ મિથ્યા લોક લાજને અર્થે કિંવા એવાંજ બીજા ક્ષુદ્ર કારણોને લીધે જે પુરૂષ “ શ્રી સદ્-ગુરૂની અને તત્ત્વવેત્તાની ભક્તિનો ત્યાગ કરે તે લજ્ઞા વાળો નહિ, પણ લજ્ઞા રહિત મનુષ્ય છે એમ જાણવું, જે સાધકજનો સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિત થવા “ શ્રી શ્રુતિની ” તથા “ શ્રી ગુરૂની આજ્ઞાઓને હૃદયમાં સ્થિર કરીને તે પ્રમાણે વર્તે ” છે, અને મનોવિકારને વશ થતા નથી, તેમજ પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થળોમાં તથા સર્વ કાર્યોમાં સર્વદા નિર્દોષ રહે છે, તેજ અકાર્ય લજ્ઞાવાન કહેવાય છે.

૯ જપ—બાહ્ય વિષયોમાં પ્રસરી રહેલી ઇન્દ્રિય અંત કરણની વૃત્તિઓને આકર્ષીને અંતરમાં શમાવવાસાફ જપ ઉપયોગી છે. ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે જપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઈએ. દેવાદિના ભેદથી જપ ઘણા પ્રકારના છે જપથી શરીર, ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ ને મન સ્થિર થાય છે. ને હૃદયમાં શુદ્ધ સત્ત્વગુણોના પ્રકાશ પ્રાદુર્ભૂત થવાથી ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવાય છે “ૐ” અને “સોહ” આ બે મંત્રના જપને “ અજપારમરણ ” કહે

છે. જ્ઞાન, યોગ વા પરાભક્તિ સંપાદન કરવા ઇચ્છનારા જનો શ્રીગુરુપાસેથી યથાવિધિ દીક્ષા લઈ યથાધિકાર બહુ-ધા નીચેના મંત્રામાંથી કેાઈ મંત્રનો જપ કરે છે;—“ૐ” “સોહ” “શિવોહ” “ર” “રામ” “સચ્ચિદાનંદોહ” “ૐનમઃશિવાય”

“ ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય, “ શ્રીકૃષ્ણ-શરણું મમ,” “ ૐ નમો ગુરુ દેવાય ગોવિંદાય ” ને “ ૐનમો નારાયણ ” ઇત્યાદિ, દેવી, સૂર્ય, ગણપતી તથા હનુમાનાદિ દેવતાઓના મંત્રનો જપ પણ તેમના ભક્તો કરે છે. “ શ્રી યાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં ” જપનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ ગુરુણા ચોપદિષ્ટોઽપિ વેદ બાહ્યવિવર્જિતઃ ।

વિધિનોક્તેન માર્ગેણ મંત્રાભ્યાસો જપઃ સ્મૃતઃ ॥

અધીત્યં વેદં સૂત્રં વા પુરાણં વેતિહાસકં ।

एतेष्वश्वसतस्तस्य अभ्यासेन जपः स्मृतः ॥ अर्थ स्पष्ट ।

જપના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, વાચિક તથા માનસ વળી તે બંનેના પણ બે બે લેહ છે. તેમાં ઉચ્ચૈ અને ઉપાંશુ એ બે લેહ વાચિકના, ને ધ્યાન રહિત ને ધ્યાનસહિત એ બે લેહ માનસજપના છે. અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં આવે એવી રીતે સ્પષ્ટ ઉચ્ચારપૂર્વક જે જપ કરવો તે ઉચ્ચૈ વાચિક જપ ને અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં ન આવે એવી રીતે શનૈ શનૈઃ જપ કરવો તે “ ઉપાંશુ વાચિકજપ,” જીહ્વા તથા ઝોષ્ટ આદિ અવયવો ન હોયે એવી રીતે કેવળ મન વિષે જે જપ કરવો તે “ ધ્યાનરહિત માનસજપ ” ને મંત્રના અધિદેવમાં કિંવા મંત્રોના વર્ણુમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરી જે જપ કરવો તે “ ધ્યાનસહિત માનસજપ ” કહેવાય છે એ ચારે જપમાં ધ્યાનસહિતનો માનસજપ ઉત્તમ છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે --

ઉચ્ચૈર્જપાદુપાંશુસ્તુ સહસ્રગુણ ઉચ્યતે ॥

માનસશ્ચ તથોપાંશોઃ સહસ્રગુણ ઉચ્યતે ।

માનસાશ્ચ તથાધ્યાનં સહસ્રગુણમુચ્યતે ॥ ”

અર્થ — ઉચ્ચૈ જપથી ઉપાંશુજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ઉપાંશુજપથી માનસજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ને માનસજપથી ક્યાન યુક્ત જપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે. સંહિતા ભાગનો વેદોક્તમંત્ર હોય તો તેના ઋષિ છંદને દેવતાએ સ્મરણમાં રાખવાં, ને ગાયત્રી મંત્રનો જપ હોય તો તેમાં તો તે અવશ્ય સ્મરણુમા રાખવા જે મંત્રનો જપ કરવો તે મંત્રનો અર્થ પણ જાણવો જોઈએ. અર્થ જાણ્યા વિના કરેલા મંત્ર જપની સિદ્ધિ જોઈએ તેટલી થતી નથી. શ્રીવૃદ્ધહારીત સંહિતામાં પણ એમજ કહ્યું છે કે:—આલસ્ય રહિત થઈ મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીને મંત્રનો જપ કરે મંત્રનો અર્થ જાણ્યા વિના જો એકાગ્રમન વડે જપ કરે તોપણ તે પુરૂષ મંત્રની સિદ્ધિને તથા ઉપાશ્ય દેવતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થતો નથી. જ્યોતિષ્ટોમાદિ સર્વ યજ્ઞોમાં હિંસાદિ દોષરહિત હોવાથી જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે માટેજ શ્રીભગવાને શ્રી ગીતાજીમાં “ યજ્ઞાનાં જપયજ્ઞોસ્મિ ” (યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું) એમ કહ્યું છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના ખીજા અધ્યાયમાં પણ નીચેના “લોકવડે જપયજ્ઞનું” શ્રેષ્ઠપણું જણાવ્યું છે.

“ યેપાકયજ્ઞાશ્ચત્વારો વિધિયજ્ઞસમન્વિતાઃ ॥

સર્વેતેજપયજ્ઞસ્યકલાનાર્હંતિષોડશીમ્ ॥ ”

અર્થ — વૈશ્વદેવહોમ, (દેવયજ્ઞ,) ખલિદાન, (ભૂત-યજ્ઞ,) નિત્ય શ્રાદ્ધ (પિતૃયજ્ઞ) ને અતિથિ ભોજન (મનુષ્ય યજ્ઞ) એ ચાર પ્રકારના પાકયજ્ઞ છે. તે તથા

દશંષૌભાસાદિક જે વિધિયજ્ઞ છે. તે સર્વે જપરૂપ યજ્ઞના સોળમા ભાગની તુલ્ય પણ નથી થતા. જપ બહિર્વૃત્તિનો નાશ કરે છે. ને કામનાવાળા મનુષ્યોને બહુધા ઉપાસ્ય દેવની પ્રસન્નતાદ્વારા ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ કરાવે છે, ને નિષ્કામીના ચિત્તની શુદ્ધિ કરે છે.

૧૦ હોમ—મન સહિત અગ્નિઆર ઇન્દ્રિયોને તેમના અયોગ્ય વિષયથી ઉપરામ કરી બ્રહ્મરૂપ અગ્નિને વિષે હોમવી તે સાત્ત્વિક હોમ જ્ઞાનયજ્ઞને ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ અગ્નિને વિષે તેમને હોમવી તે યોગયજ્ઞ કહેવાય છે.

રાજસવૃત્તિવાળાં મનુષ્યો પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં પશુઓનો તથા ફળાદિનો જે હોમ ફળેચ્છાપૂર્વક કરે છે તે હોમ યોગના અંગ રૂપ નથી. પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં ધૃતા દનો હોમ દેવતાને પ્રસન્ન કરવામાં તથા વાતાવરણ શુદ્ધ કરવામાં સાધનભૂત મનાય છે.

જ્ઞાનીજનો અતર્દ્રષ્ટિ કરી વિષયોનો ઇન્દ્રિયોને વિષે, ઇન્દ્રિયોનો અતકરણને વિષે ને અન્તકરણનો આત્માને વિષે હોમ કરે છે

હવે રાજયોગનું ત્રીજું અંગ આસન છે તેની શ્રીચોરાશીઆસનમાંથી નોંધ લઇએ છીએ કે—

આસનો.

૧ સિદ્ધાસન—ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવની (વૃષણના મૂળ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેના ભાગ) માં રાખવી; ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, ડોકને નીચી નમાવી, હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમાં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળગર લગાડી, સરલ અને નિશ્ચય સ્થિતિવડે ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત કરીને બેસવું; તથા આંખને ઉઘાડી રાખીને દૃષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (બ્રૂમધ્ય ભાગમાં) રાખવી, અને ડાબા હાથના ચત્તા પંજાપર

જમણા હાથનો ચત્તા પંજો રાખવો, તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે. વજ્રાસન ગુપ્તાસન ને સુક્રાસન એ સિદ્ધાસનના અવાંતર લેદો છે. તેમાં જમણા પગની પાની ગુહાને ઉપસ્થની વચ્ચે રાખી, ડાબા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, પૂર્વ-વત્ સ્થિર થવું તે વજ્રાસન; ડાબાપગની પાની સીવનીમાં રાખી તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વવત્ બેસવું તે સુક્રાસન, ને ડાબા પગની પાની લિંગની ઉપર રાખી, તે પગના કણાના મધ્ય ભાગપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વની પેઠે સ્થિર થવું તે ગુપ્તાસન કહેવાય છે. આ ગુપ્તાસનને કેટલાક યોગીઓ સિદ્ધાસન પણ કહે છે. આ આસને બેસવાથી મસ્તક વિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે, અને શ્વાસોચ્છવાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મદ પડવા માંડે છે. દેહને કષ્ટ દીધા વિના આ આસને વધારે સમય સુધી બેસી શકાય છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે, લોહી યોગ્ય રીતે ફરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે; અને મોક્ષના પ્રતિબંધક સંસ્કાર દૂર થવા માંડે છે. આ આસનથી પુરુષત્વ કમી થાય છે. માટે ગૃહસ્થે તે વિશેષ ન કરવું. જેમ યમમાં અહિંસાને નિયમમાં અતિ સુખ્ય છે, તેમ સર્વે આસનોમા સિદ્ધાસન સુખ્ય છે. તે પ્રાણુવહા નાડીઓના સર્વ મલને દૂર કરનાર તથા અનાયાસે ઉન્મની કલાને ઉપજાવનાર છે, તેમજ ત્રણ બંધોને પણ અનાયાસે સિદ્ધ કરે છે.

૨ વજ્રાસન—જમણા પગને ડાબા સાથળપર અને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવી, હડપચીને હૃદય સમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર) રાખી બેસવું ને પછી બન્ને હાથોને પીઠની પછવાડે ફેરવીને બન્ને હાથના પંજ ચત્તા રાખી જમણા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) ડાબા પગનો

અંગુઠો પકડવો, તથા આંખોને ઉઘાડી રાખી દૃષ્ટિને ના-
સિકાના અગ્ર ભાગઉપર ઠરાવવી, તે પદ્માસન કહેવાય છે.
કેટલાક યોગીઓ આને બદ્ધપદ્માસન પણ કહે છે.
ડાબા પગને જમણા સાથળપર ને જમણા પગને ડાબા
સાથળપર રાખવાથી એ આસનનો ખીજે ભેદ થાય છે.
આ આસનમાં મસ્તક વિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો
રહેવાથી, શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા
માંડે છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે, શરીરમાં
લોહીનું ફરવું યોગ્ય રીતે થવાથી આરોગ્યતા સારી રહે
છે, આલસ્ય આવતું નથી ને પૂર્વના સર્વ વ્યાધિઓનું
શમન થાય છે.

૩ દ્વદાસન—ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથા નીચે
રાખી બન્ને પગ લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે
ડાબે પડખે શયન કરવું તે દ્વદાસન કહેવાય છે. આ આ-
સનના અભ્યાસથી ઊંઘમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી;
બહુધા વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; પવનની ગતિ યોગ્ય મા-
ર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ
બલવાન થાય છે, તેમજ થોડો સમય સુવાથી પણ વિશેષ
સમય સુધી સુતા જેટલો લાભ અનુભવાય છે. ધ્યાનિ લોક
રાત્રિએ ઘણું કરીને એજ આસને વિશેષ સમય સુધી
શયન કરે છે હાથ તથા પડખાંની સ્થિતિ બદલવાથી
દક્ષિણાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

૪ વીરાસન—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંઘની
નીચે લઈ, તેનો ફેણો ગુદાની નીચે ઉત્તર-દક્ષિણ આડો
રાખવો, ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગુઠાને
અડાડીને ગોઠણ ઉચું રાખીને બેસવું તે વિરાસન કહેવાય
છે. જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને ને ડાબા પગને
જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વિરાસન
કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજે

ખીજે લેદ થાય છે. આ આસને બેસવાથી આંખ પાછી ઓછી મીંટ મારે છે ને અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીર બલ વધે છે.

૫-૬ પવન મુક્તાસન તથા વામપાદપવનમુક્તાસન—
ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બન્ને ઠીંચણો બન્ને ખભા આગળ રાખીને, તે ઠીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી. એવી રીતે બન્ને ગોઠણુ વચ્ચે રાખી
• સ્વસ્થ બેસવું તે પવન મુક્તાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હોજરી, આંતરડાં તથા મલાશયમાનો અપાન વાયુ દૂર થાય છે વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદ-
પવનમુક્તાસન એ પવનમુક્તાસનના અવાંતર લેદ છે. ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠવણુની આસપાસ અદબ બીડવી ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના કૂણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી, ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના કૂણાને અડાડીને અદબ બીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૭ ધીરાસન તથા દક્ષિણપાદધીરાસન—બન્ને પગ ગોઠણુથી વાળીને તેના કૂણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે ધીરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણપાદ ધીરાસન તથા વામપાદ ધીરાસન એ ધીરાસનના અવાંતર લેદ છે. જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી, ડાબો પગ ઠીંચણુથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ ધીરાસન અને તેનાથી ઉલટી રીતે બેસવું તે વામપાદ ધીરાસન છે.

૮ દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન—આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૫-૬ માં જુઓ.

૯ જામ-દક્ષિણશ્વાસગમનાસન—જમણા પગનું ઠીચણ જમણા હાથની બગલમાં રાખી, તે લણી બાર દબ ડાબો પગ ઠીચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી એસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને એસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે. ડાબા પગનું ઠીચણ ડાબા હાથની બગલમાં રાખી, ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબી લણી બાર દબને એસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને એસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે.

૧૦ પશ્ચિમતાન—નીચે એસી, બન્ને પગ દંડની પેઠે સન્મુખ લાખા કરી, બન્ને હાથથી ઠીચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, તે પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઠીચણ પર રાખવું તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાય છે, આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિના વૃદ્ધિ થાય છે, ઉદરના મધ્ય ભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યતાની તથા નાડીઓના વળના સામ્યપણુની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૧ વાતાયનાસન—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઠીચણ જમણા પગની ઘુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે.

૧૨ મયુરાસન—બન્ને હાથના તળાં, આગળાં પહોળા રહે તે રીતે પૃથ્વી પર રાખી, તે હાથોને કોણીથી વાળી, તળિયાં નાભીને પડખે ભરાવી, શરીરને મોરની પેઠે બન્ને હાથના આધારથી અધર રાખવું તે મયુરાસન કહેવાય છે. આ આસન ગુદમ જલોદર, પ્લીહા (બરોલ) વાત, પિત્ત, કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે,

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, નુકશાનકારક અન્નને ભસ્મ કરે છે અને પેટના રોગ મટાડે છે.

૧૩-૧૪ મત્સ્યેન્દ્રાસન—ડાબા સાથલના મૂલમાં ધરેલો જે જમણો પગ, તેની ઓડી ને પીઠ પછવાડેથી ડાબો હાથ લઈ જઈને તેથી પકડી, પછી જમણા પગના ઠીંચણુ આગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને જમણો હાથ તે પગના ઠીંચણુથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી, મુખને ડાબા ભાગની પીઠ ભણી ફેરવી, નાકની અણીપર નજર રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે. પગ તથા હાથ વિગેરેને ઉલટા બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રયત્ન અને હુસહ રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્તિ કરે છે. કુડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં રાખે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતા તેને ત્યાજ સ્થિર કરે છે. મહાનયોગી શ્રીમન્મત્સ્યેન્દ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો હતો. તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

૧૫ અઘ્રપદ્માસન—જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખવો, તથા બન્ને પાની પર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી પછી તે પર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો, ચિબ્રુકને હૃદય સમીપ રાખવી, ગુદાને થોડી થોડી સકોચી અપાન ઉચો ચઠાવવો ને જિન્હાને ઉપરની દાઢોના મૂલના મધ્ય ભાગમાં ઉંચી સ્થાપન કરવી તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુક્તપદ્માસન કહેવાય છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને અને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ બેસવાથી પણ એ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનાર તથા ચિત્ત પ્રાણ ને ઇન્દ્રિયોને સ્થિરતા આપનારું છે.

૧૬ કુકકુટાસન—ઉપર પ્રમાણે બેસી, બે હાથ જ-
ઘા તથા ઉરની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસન સાથે દેહ
ઉપાડવો, તે કુકકુટાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદ-
લવાથી આ આસનનો ખીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી
આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે.
તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઈ તે સ્વચ્છ થાય છે.

૧૭ ૧૮ ગોરક્ષાસન મદ્રાસન—વૃષભની નીચે સીવનીના
ડાળા ભાગમાં ડાળા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી
અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઉલટાવીને
રાખવી, ને બન્ને હાથનાં આગળાં તથા અંગુઠાવડે બંને
પગના તળાં તથા આગળા મજ્જાત અડાડી રાખવાં, તથા
બાલધર બંધ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે ગોરક્ષાસન
કહેવાય છે. બન્ને પાદતલો વૃષભ સમીપ સંયુટ કરીને
રાખવાં, પછી તેનાપર ડાબો હાથ ઉઘો રાખી તે પર
જમણો હાથ ઉઘો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે.
આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવા
થકી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી તથા આ આસનના પ્રભા-
વથી ઘણા રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે
જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે. પ્રસિદ્ધ
હઠયોગી શ્રીમદ્ ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ
કર્યો હતો, તેથી પ્રસિદ્ધ લોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ
ગોરક્ષાસન પડ્યું છે.

૧૯ ઋષ્વૃષ્ણાસન—પ્રથમ અર્ધ પદ્માસનની પેઠે બે-
સી, પછી માથું લોંચ સાથે ભરાવી કેડને બંને હાથના
આધારથી ઝંચી કરી, તે પલાઠી અધર ઉપાડી રાખવી
તે ઋષ્વૃષ્ણાસન કહેવાય છે.

૨૦-૨૧ અર્ધપાદાસન-પૂર્ણપાદાસન—ઉભા રહીને ડા-
બા પગનો ફેણો જમણા પગના ઠીંચણના ઉત્તરના ભા-
ગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે. પગોની

સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો લેહ થાય છે. પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતર લેહ છે, બન્ને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૨ દક્ષિણાસન—આ આસનની રીતિ દ્વિપાદાસનમાં આપી છે તે જુઓ.

૨૩ શવાસન—બન્ને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશ ભણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચતુર્થ શયન કરવું તે શવાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે. યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે ને શ્રમ દૂર થાય છે. શવાસનની રીતે શયન કરી બન્ને ગોઠણ, પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી, બન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે.

૨૪ અધ્વાસન—મકરાસન—બન્ને હાથ લાંબા કરી સુવું તે અધ્વાસન કહેવાય છે. ઉંઘા સૂઈને બન્ને હાંથ માથાની બન્ને ભણી થઈ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા ને તેના પગ ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છુટા રાખવા તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

૨૫ વામ-દક્ષિણપાદાસન—જમણો પગ પૂર્વ (જે ભણી આપણું મોં હોય તે) ભણી લાંબો કરી, ડાબા પગે ઉભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે ડાબો પગ પૂર્વ ભણી લાંબો કરી જમણે પગે ઉભા રહેવું તે દક્ષિણ-પાદાસન કહેવાય છે.

૨૬ ધનુષાસન—બેસીને બન્ને પગના અંગુઠાને બન્ને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો, ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુષાસન અથવા ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે. કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગ ભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાનો પવન ઉર્ધ્વ થાય છે.

૨૭ દક્ષિણપાદશિરાસન—બેસીને જમણા પગ માથા ઉપર ચડાવવો તે દક્ષિણપાદશિરાસન કહેવાય છે,

૨૮-૨૯ દ્વિપાદશિરાસન—બેસીને બન્ને પગ માથા ઉપર લાવી, ડોકના પાછલા ભાગપર ચડાવવા તે દ્વિપાદ શિરાસન કહેવાય છે. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પાશિની મુદ્રા પણ કહે છે. અને આવી સ્થિતિ રાખી બન્ને કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઉપાડવાને વળેલી મુદ્રા કહે છે. આ તેમજ ઉપરનું આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારું તથા બિહ્નું જ્ય કરનારું છે. બેસીને ડાબો પગ માથા ઉપર ચડાવવો તે વામપાદશિર્ષાસન કહેવાય છે.

૩૦ સ્થિરાસન—જમણા પગનો ફેણા ડાબા પગની જાગ નીચે રાખવો ને ડાબા પગનો ફેણા જમણા પગની જાગ નીચે રાખી પલોંકી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૧ વૃક્ષાસન—બન્ને હાથના પંજ માથા પાસે સહજ ચત્તા રાખી, તેની પાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ લાંબા કરી ઉઘે મસ્તકે રહેવું, તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને મુડાસન, કપાલાસનને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેમજ નીચેનાં આસનથી પ્રાણ જ્ય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૩૨ અર્ધ વૃક્ષાસન—બન્ને પગો ઠીંચણથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી ઉઘે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધ વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩ ચક્રાસન—બે હાથની આંગળીઓથી બે પગનાં આંગળાઓ પકડીને સુવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

૩૪ તાડાસન—બે હાથ ઉચ્ચ કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન (તાલાસન) કહેવાય છે.

૩૫ દક્ષિણ-વામચતુર્થાશપાદાસન—જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે ડાબાપગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણ ચતુર્થાશપાદાસન કહેવાય છે. ડાબાપગની પિંડી દબાય એવી રીતે જમણા પગનો નળો ભરાવીને બેસવું તે વામ ચતુર્થાશપાદાસન કહેવાય છે. ઉપરનાં બન્ને આસને બેસવાથી ઉંઘ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા અપાન વાયુ દૂર થાય છે.

૩૬ ઊર્ધ્વધનુષાસન—મોઢું આકાશમણી રાખી, બન્ને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાન જેવો આકાર કરવો તે ઊર્ધ્વ ધનુષાસન કહેવાય છે.

૩૭ વામ-દક્ષિણસિદ્ધાસન—ડાબા પગની પાની સીવની (બેસણી) માં ભરાવી જમણા પગ લાંબો કરીને બેસવું તે વામ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ સિદ્ધાસન એ ઉપરના આસનનો અન્ય પ્રકાર છે. જમણા પગની પાની બેસણીમાં ભરાવીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૩૮ સ્વસ્તિકાસન—બન્ને સાથળની નીચેના ભાગની તથા બન્ને પિંડીઓની વચ્ચે બન્ને પગના કૂણા કરી, શરીરને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરને આરોગ્ય રાખનાર છે.

૩૯ સ્થિતાવિવેકાસન—મર્યાદાપૂર્વક (અદબ ભીડીને) પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૦ ઉત્થિતવિવેકાસન—અદબ ભીડીને ઉભા રહેવું તે ઉત્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૧ દાક્ષિણ-વામતર્કાસન—જમણા હાથનો પાંજો જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તે જ પગના ગોઠણપર રાખી, તે બણી દેહને નમાવીને બેસવું અને ડાબા પગને આડો રાખીને

તે પર ડાબા હાથ રાખવો તે તર્કાસન કહેવાય છે. ડાબા હાથનો પંજે કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠવણ પર રાખી, તેની ભણી દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેના પર જમણો હાથ રાખવો, તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૨ પૂર્વતર્કાસન—બન્ને હાથોના પંજા કપાળને અડાડીને તેની કોણીઓ જાગપર રાખી, મુખ ભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૩ નિશ્વાસાસન—બન્ને પગ પૂર્વ ભણી લાંબા કરી, બન્ને પાની પૃથ્વીને અડાડી કણા ઉંચા રાખી બેસવું તે નિશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૪૪ અર્ધકૂર્માસન—બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી, તેની હથેળીઓ ચત્તિ રાખી, મોઢું આગળ રાખી, પગ ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઉંધા રાખી ભોયને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૪૫ ગરુડાસન—ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વ ભણી-વાળી, બે હાથને કોણીથી પશ્ચિમ ભણી મસ્તક આગળથી વાળવા તે ગરુડાસન કહેવાય છે. ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણ પર ડાબા પગનું ઢીંચણ રાખી, તે પગનો પંજો જમણા પગની ઘુટીની ઉપરના ભાગમાં ભરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગ પર જમણા હાથની કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બન્ને કરતલો મેળવવાં. આવી રીતે સ્થિત થવું તે પણુ ગરુડાસન કહેવાય છે.

૪૬ સિંહાસન તથા ક્યામ્રાસન—વૃષણની નીચે સીવનીમાં જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખી, જાગ ઉપર બન્ને હાથના તળાં રાખી આગળાં પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી જોયા કરે તે સિંહાસન કહેવાય છે આ આસનવડે મૂલબંધ, ઉડિયાન બંધ, ને જાલંધરબંધ,—એ સિદ્ધ થાય છે. શરીરબલ વધે છે, ને

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. પગથી સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી, બન્ને હાથના પંજા બન્ને હિંચણની બહાર ભૂમિ-પર ખોડી, શરીર નમાવી મોઢું ફાડી જીર્ણાને અર્ધા બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઉઘાડી રાખી સ્થિર થવું તે વ્યાધાસન કહેવાય છે.

૪૭ ત્રિકોણાસન—વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન (જેવું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે) સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે. વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતર બેદ છે. ઉભડક બેસી, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે હિંચણપર ડાબો હાથ રાખી, તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે. ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે હિંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તેને નમતો રાખી તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૪૮ પ્રાર્થનાસન—ધીરાસનની પેઠે બેસીને બન્ને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૪૯ દક્ષિણપાદ તથા વામપાદ ત્રિકોણાસન—બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથને છોટે રાખી લોંચને અડાડવો તે દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પંજાને ડાબા ઢગરાથી આશરે હાથ એકને છોટે રાખી લોંચને અડાડવો, તે વામપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૦ પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન—વામપાદ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૧ વામ-દક્ષિણ મુજાસન—ડાબા હાથને કોણીથી વાળી, તે કોણી લોંચે અડકાડી, તે હાથનો પંજે ગાલે લગાડી તેપર દેહનો ભાર દઇ નમીને બેસવું, અને ડાબા પગપર જમણા પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તે પર જમણા હાથ રાખવો તે વામભુજાસન કહેવાય છે. હાથ પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજાસન નામનો આ આસનનો અન્ય લેહ થાય છે. જમણા હાથને કોણીથી વાળી, હાથનો પગ ગાલે અડાડીને તે કોણી લોંચે અડાડી તે ઉપર દેહનો ભાર દઇ બેસવું અને જમણા પગપર ડાબા પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તે પર ડાબા હાથ રાખવો તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૫૨ વામ-દક્ષિણહૃતમયંકરાસન—ડાબા હાથને ઉચ્ચો રાખી પલોઠી વાળીને બેસવું તે વામહૃતભયંકરાસન અને જમણા હાથને ઉચ્ચો રાખી પલોઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણ હૃતભયંકરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ હૃતભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાતર લેહ છે.

૫૩ અગુષ્ઠાસન—બન્ને પગ ઢીચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી, તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બન્ને કણા ઉપર દેહનો ભાર દઇને બેસવું તે અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે વામાંગુષ્ઠાસન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અવાતર લેહ છે. ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના કણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. જમણા પગના કણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૫૪ ઉત્કટાસન—પગોના બન્ને અંગુઠા ભૂમિપર અડાડી રાખીને બન્ને પાનીઓ ઉંચી રાખવી, ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણ કરી, પગોના કણા પર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું. તે ઉત્કટાસન કહેવાય

છે. શુદ્ધ તથા ઉપસ્થની જલબસ્તી કરતી વેળા આ આસન ઉપયોગનું છે.

૫૫ વામઅંગઘ્રાસન—ઉપર પડ મા આસનમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે આ આસન કરવું.

૫૬ જ્યેષ્ઠિકાસન—લાકડીની પેઠે હાથ (બન્ને હાથો માથા ભણી લાખા કરવા) પગો લાખા કરીને ચતુર્સુતું તે જ્યેષ્ઠિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ યજ્ઞિકાસન તથા દંડાસન પણ છે.

૫૭ વામ-દક્ષિણમધ્વપાદાસન—ડાખા પગની પિંડી દબાય, એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણપર રાખી, જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને ચડાડીને બેસવું તે વામઅર્ધપાદાસન કહેવાય છે, ડાખા પગની પાની ડાખા ઢગરાને ચડાડીને તે પગના ઢીંચણપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૫૮ હસ્તભુજાસન—વામહસ્તભુજાસન અને દક્ષિણહસ્તભુજાસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે તે) સંગાથે કરવાં તે હસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯ વામ દક્ષિણહસ્તભુજાસન—બેસીને ડાખા ખભાપર ડાખા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી તે વામહસ્તભુજાસન કહેવાય છે બેસીને જમણા ખભા ઉપર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦ વામ દક્ષિણવક્રાસન—જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાખા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી એક વેંત છેટે રાખી, તે પગનો નળો જમણા પગના પંજ ઉપર રાખવો, તે વામવક્રાસન કહેવાય છે. ડાખા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાખા પગના ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો

નળો ડાબા પગના પંજ ઉપર રાખવો, તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૬૧ વામ દક્ષિણ જાન્વાસન—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્ય ભાગને ઝડાડી, તે પગ (પાનીથી ફેણા સુધીનો ભાગ) ઝાડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને ઝડાડીને બેસવું, તે વામજન્વાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને ઝટાડી તે ઝાડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની જમણા ઢગરાને ઝડાડવી, તે દક્ષિણજન્વાસન કહેવાય છે.

૬૨ વામ-દક્ષિણશાસ્ત્રાસન—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફેણો જમણા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે વામશાસ્ત્રાસન કહેવાય છે. દક્ષિણશાસ્ત્રાસન એ આ આસનનો અન્ય લેહ છે. જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, તે પગનો ફેણો ડાબા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણ-શાસ્ત્રાસન કહેવાય છે.

૬૩ ત્રિસ્તંભાસન—બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, બન્ને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ ઢગરાને ઝડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૬૪ વામ-દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફેણો જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાલિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે. જમણા ઢગરાને ઢીંચણથી વાળી, તે પગનો ફેણો ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાલિને પડખે ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૬૫ વામહસ્તચતુરકોનાસન—ડાબા પગને ઘુંટણથી વાળી બેસવું, અને પછી ડાબા પગના પંજને ડાબા હા-

થની કોણીમાં લગાડીને જમણા હાથની આંગળીઓ પર-
સ્પર ભીડાવવી, આ આસનને વામહસ્તચતુરકોણાસન કહે છે.

૬૬ કૂર્માસન-ગોમુક્તાસન—બન્ને પગની એડીઓથી
શુદ્ધને રોકી બન્ને પગના ફણાને કાચબાના પાછલા પગ-
ની પેઠે રાખી સાવધાન સ્થિર થઇને બેસવું. તે કૂર્માસન
અથવા ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાન
સહિત વીર્યનું ઉર્ધ્વગમન, ઇન્દ્રિયોના બહિ પ્રવાહનું સ્ત-
બન, શાંતતા અને શારીરબલની વૃદ્ધિ સાથે આલસ્ય
દૂર થાય છે.

૬૭ ગર્ભાસન-ઉત્તાનકૂર્માસન—ડાબા સાથલના મૂલમાં
જમણો પગ ને જમણા સાથલના મૂલમાં ડાબો પગ રા-
ખીને બન્ને હાથો કુકકુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી, બન્ને
હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું તે ગર્ભાસન અથવા
ઉત્તાનકુમાસન કહેવાય છે. આ આસન આલસ્યને દૂર
કરે છે. ને ઇન્દ્રિયોને શાંત કરે છે.

૬૮-૬૯-૭૦—વૃક્ષાસન અને તેના અવાંતરમેદો—આ
આસનોની રીતિ અંક ૩૧-૩૨ માં આપી છે. તે બુદ્ધો.

૭૧ દ્વિપાદપાર્શ્વાસન—બેઉ પગને ઘુંટણથી વાળી,
બેઉ પંખને પાછળથી વાળીને કમ્મરના ઉપરના ભાગમાં
પંખને લગાડવા આ આસનને દ્વિપાદ પાર્શ્વાસન નામ
આપ્યું છે.

૭૨ કંદપીડનાસન—બેઉ પગના પંખને પાર્શ્વથી
એડીને નાભીની નીચે કંદ દબાય એવી રીતે રાખી, બેઉ
ઘુંટણને મેળવી, ઢગરાને જમીનપર લગાડીને બેસવું, તે
કંદપીડનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી કંદ જે
કે સર્વ નાડીઓનું મૂળ છે; તેમજ અપાનવાયુ પણ સાફ
થાય છે. ગરમી વિશેષ થવાથી કુડલિની જાગૃત થાય છે
અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ શુદ્ધ થવાથી અંદર પ્રાણવાયુ સં-
ચાર કરવા લાગે છે.

૭૩ પ્રૌઢાસન દક્ષિણવામાર્ધપદાસન—જમણા પગને

દ્વીચણુથી વાળી ડાબા સાથળ ઉપર રાખવો, તે પ્રાઠાસન અથવા દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

૭૪ ઉપધાનાસન—એક પગને લાંબો રાખી, બીજા પગને તકિયાની પેઠે ગરદનની નીચે રાખી સિદ્ધા સુવું તે ઉપધાનાસન કહેવાય છે.

૭૫ ઊર્ધ્વ-સંયુક્તપાદાસન—વૃક્ષાસનની પેઠે બેઉ પગનાં તળીઆંને ગુદાની પાસે લાવી સામસામાં મેળવવાં, તે ઉર્ધ્વસંયુક્ત પાદાસન કહેવાય છે.

૭૬ અર્ધ શવાસન-પર્યંકાસન—આરંભમાં શવાસનની રીતે શયન કરી, પછી બન્ને પગોને દ્વીચણુથી વાળી, તેના પંજા ઢગરા નીચે લાવવા અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું. તે અર્ધશવાસન અથવા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

૭૭ ઉત્તાનકર્માસન—આ આસનની રીતિ આસન દ્વયમાં આપી છે, તે બુદ્ધો.

૭૮ ઉત્કટાસન—આ આસન અંક ૫૪ માં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે થઈ શકે છે.

૭૯ અપાનાસન તથા સમાનાસન—સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી, બન્ને હાથના પંજાના મૂળ ભાગ બન્ને સાથલના મૂળમાં દૃઢપણે ભરાવી, શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું, તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનવાયુતું ઊર્ધ્વભાગમાં આકર્ષણ થાય છે. એજ રીતે બેસી, તર્જનીના બેઉ ભાગો નાભીને અડે એટલા બેરથી કમ્મરને દબાવતાં સમાનાસન થાય છે.

૮૦ યોન્યાસન—ઉપસ્થને સંકોચી, તેના પર ડાબા પગની પાની સમ્યક પ્રકારે રાખી, ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો; અને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની અને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં, ને તે હાથની અનામિકા

તથા કનિષ્ઠિકાવડે સુખને જમણા ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા, આ રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો ખીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ અને ચિત્તનું રૂંધન થવા લાગે છે.

૮૧ મંડુકાસન-ઉત્તાનમંડુકાસન—ખન્ને પગોને ઠીંચણથી વાળી, તેના પંખનો ઉપલો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને ખન્ને પગના અંગુઠા ગુદાની પાસે સામસામા આવે એમ બેસવું તે મંડુકાસન કહેવાય છે. મંડુકાસનની પેઠે બેસી, પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી, પછી તે પર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું, તે ઉત્તાનમંડુકાસન કહેવાય છે.

૮૨ પર્વતાસન—ડાબા સાથળપર જમણા પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, ખન્ને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું, તે પર્વતાસન કહેવાય છે. પગની કૃતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે ઉદ્ધાનવાયુ બલવાન થાય છે.

૮૩ શલભાસન—પ્રથમ ઉંચું શયન કરવું, પછી બન્ને હાથના તળાં છાતી પાસે ભૂમિને અડાડી, સુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળને આશરે ઉંચું રાખવું ને પગને એક વેંત ઉંચા રાખવા, તે શલભાસન કહેવાય છે.

૮૪ કોકિલાસન—ડાબા સાથળપર જમણા હાથ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબા પગ રાખી, પછી જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડી, પછી કોણીપર શરીરનો કાંધક ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીર વડે સ્થિત થવું, તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

૮૫ લોલાસન ઉત્તમાંગાસન—પદ્માસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હથેળી જમીનપર ટેકવી તેના ઉપર ભારદ્રઢ આપું શરીર તે ઉપર ઉપાડીને મુકવું તે લોલાસન કહેવાય છે. આ આસન કરવાથી વાયુની ચંચળતા નાશ પામે છે, પદ્માસન પ્રમાણે પગ રાખી, સામે જમીન ઉપર બન્ને હાથના ખુણા તથા તળીઆં જમીનને અડકી રહે તે રીતે ટેકવી, મસ્તક નીચું નમાવી બેસવું, તે ઉત્તમાંગાસન કહેવાય છે. આ આસન શરીરમાં શીતળતા અને કુંડલિનીનું પ્રબોધ કર્તા છે.

૪૬ ઉષ્ટ્રાસન—ઉંઘા મુઢને બન્ને પગો પીઠપર લાવી, જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, અને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવું, તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે, આ આસનથી ચાલવાની શક્તિ વધે છે અને ક્ષુધા-તૃષ્ણા સહન કરવાનું બળ આવે છે.

૮૭—હંસાસન—પ્રથમ મયૂરાસન પ્રમાણે સ્થિર થઈ પછી બેઠે પગના પંજા જમીનપર ટેકવી સ્થિર થવું તે અંસાસન કહેવાય છે.

૮૮ પ્રાણાસન—જમણા પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, ડાબા પગની ઊડ તથા જંઘા (નળા) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનો ફેણ પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કાણીથી વાળી તેનો પંજો પૃથ્વીપર ખોડી રાખવો તથા જમણા હાથને કાણીથીવાળી તે હાથનો પંજો જમણા ઢીંચણપર રાખવો તે પ્રાણાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્ય કૃતી કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનબંડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૪૯ કાર્મુકાસન—ડાબા સાથળપર જમણા પગ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી

હાથ સીધા રાખી, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી, શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું તે કામુકાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય લેહ થાય છે, આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણતા આવે છે. અને અપાન વાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૯૦ આનંદમંદિરાસન—બન્ને પગની પાનીઓપર બન્ને ઢગરા રાખી. પગના કૃણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિર થઈ ઢીંચણો ભૂમિપર અડાડી પછી જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું, તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૯૧ સ્વર્ણાસન—ગોમુખાસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હાથના પંજાપર ભાર આવે એમ શરીરને સહજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી, તે અંજનાસન કહેવાય છે.

૯૨ ક્ષેમાસન—પલોંઠી વાળી બન્ને સાથળના મૂલમાં બન્ને હાથની કોણીઓ રાખી, હાથને સંપુટ કરી બેસવું, તે ક્ષેમાસન કહેવાય છે.

૯૩ ગ્રંથિમેદનાસન—ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી, પછી બન્ને ઢીંચણોને છાતી ભણી ઉંચાં લાવવા અને હાથના પંજા પરસ્પર પકડી, બન્ને હાથોના મધ્ય ભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીંચણોને આધાર આપી સ્વસ્થ બેસવું, તે ગ્રંથિમેદનાસન કહેવાય છે.

૯૪ સર્વાંગાસન—પ્રથમ શબાસનની પેઠે શયન કરી, પછી બન્ને હાથની કોણીઓ ભૂમિપર ટેકવી તે હાથના આધારથી પીઠને ઉચી કરી, પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોકપર ભાર આવે એમ સ્થિત થવું, તે સર્વાંગાસન.

૯૫ સમાનાસન—સ્વસ્થિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ

કરી, પછી બન્ને હાથની તર્જની તથા અંગુઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડને ભાગ દાખી બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગેથી નાલિ પ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું, તે સમાનાસન કહેવાય છે, આ આસનથી સમાન વાયુ બલવાન થાય છે.

૧૬ મુજંગાસન—પ્રથમ ઉંઘા શયન કરી, પગના અંગુઠાથી નાલિ પર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો, ને નાલિથી ઉપરનો માથા પર્યંતનો ભાગ, બન્ને કરતલો નાલિને બન્ને પડખે પૃથ્વીપર ખોદી ઉંચો રાખવો તે ભુજંગાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે અને શરીરમાંનાં વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૧૭ પવનાસન—ઢીંચણુપર ઉભા રહી બન્ને હાથની તર્જનિઓ નાલી આગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું તે પવનાસન કહેવાય છે.

૧૮ મત્સ્યાસન—બદ્ધ પદ્માસન પ્રમાણે ડાબા સાથળ પર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને ચતુર્ સુવુ, ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની કોણી રાખી, પછી તેપર જમણા હાથની કોણી રાખવી. આ આસન મલ શુદ્ધિ કરનાર તથા આરોગ્યતા આપનાર છે.

પ્રાણાયામ.

શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. એક સગર્ભ પ્રાણાયામ છે અને બીજો અગર્ભ પ્રાણાયામ છે. પ્રણવના મંત્રો સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે, અને મંત્ર રહિત પ્રાણાયામ કરવા તે અગર્ભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. વળી રૈચક, ખૂરક, ને કુંભક લેદથી પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર પણ કહેવામાં આવ્યા છે. શરીરની અંદરના વાયુને નાસિકાના છિદ્રદ્વારા

ચત્તનપૂર્વક બહાર કાઢી સ્થિર થવું તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે, બહારના પવનને અંતર આકર્ષી સર્વ પ્રાણુ-વહા નાડીઓને પ્રાણુથી પૂર્ણ કરી સ્થિર થવું તેને પૂરક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે અને રેચક પૂરક વિનાજ શરીરમાંના પવનને જેમનો તેમ રોકી સ્થિર થવું તે કુંભક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. વાયુની ચલાયમાન સ્થિતિથી ચિત્તની પણ ચલાયમાન સ્થિતિ છે અને વાયુની સ્થિરતાથી ચિત્તની પણ સ્થિરતા છે જેથી વાયુ અને ચિત્તને સ્થિર કરવાથી પુરૂષ દીર્ઘાયુષી થાય છે તેમજ તેને ઇશ્વરભાવ પણ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. દેહ અને પ્રાણનો સંયોગ છે તેજ જીવન કહેવાય છે અને દેહ અને પ્રાણનો વિયોગ છે તેજ મૃત્યુ નામ મરણ કહેવાય છે, વાસ્તે પ્રાણ નિરોધ કરવાની કળા છે તે સામાન્ય રીતે દીર્ઘજીવન ભોગવવામાં પણ ઉપયોગી છે. આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદરની નાડી-ઓમાં મળ લરેલો છે તેથી પ્રાણુવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી અને તેથી આપણને તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી ને તુર્યાવસ્થામાં સ્થિતિ થયા વિના તો મુક્તિની વાતોજ કરવાની છે કારણ કે તેવી સ્થિતિમાંજ મોક્ષ બની શકે છે. પ્રાણુવાયુના અભ્યાસથી જ્યારે શરીરની સમગ્ર નાડીઓ મળરહિત થઈ જાય છે ત્યારે યોગાભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણુનો રોધ કરવામાં સમર્થ થાય છે. મળરહિત નાડીઓ થયા વિના એટલે કે નાડીઓની વિશુદ્ધિ વિના પ્રાણુને નિયમિત રીતે રોકી શકવાનું બની શકતુંજ નથી તેમજ બળી ચાંચલ્ય ને આળસ્ય આદિ રજસ્તમોગુણના ભાવો જ્યાં સુધી આ કાયામાં ચિત્ત આદિમાં પ્રવર્તતા હોય છે અને નાશ પામેલા હોતા નથી ત્યાંસુધી ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે જેથી તથા પ્રકારના ભાવોને દુર કરનારી મળની વિશુદ્ધિ છે અને તેવી વિશુદ્ધિની પ્રાપ્તિ આપણે પ્રાણાયા-મના અભ્યાસવડે કરી શકીએ છીએ. આ પ્રમાણે મળશુદ્ધિ વિના રાજસતામસ ભાવો નાશ પામતા ન હોવાથી ચિ-

તમાં યોગાભ્યાસ માટે ઉત્સાહ તથા સાહસ આવતાં નથી વાસ્તે યોગાભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ પ્રકાશવાળી સાત્ત્વિક બુદ્ધિવડે વિવેકપૂર્વક નિત્યપ્રતિ યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસને લઇને સુષુમ્ણા આદિ નાડીઓમાં રહેલા મળો નાશ પામે છે તેથી પ્રાણુનો નિરોધ કરવાને સારી સગવડતા એટલે અતુકલતા આવી જાય છે. પ્રાણુનો નિરોધ કરવો એ પોતાનાંજ ઇષ્ટ વાસ્તે છે એમ ઉપર કથન કરવામાં આવ્યું છે. શ્રીશિવસ્વરૌ દયમાં પણ કહ્યું છે કે ‘હે સુંદર મુખવાળી ! પ્રાણુજ પરમ મિત્ર છે, પ્રાણુજ ઉત્તમ સખા છે અને પ્રાણુ સમાન બીજો શ્રેષ્ઠ બધું નથીજ નથી.’” શરીરમાંની પ્રાણુવહાનાડીઓમાં દશ પ્રાણુ વહા નાડીઓ મુખ્ય છે જેનાં અતુકમે રૂઢા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, ગાધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબૂષા, કુહૂ ને શંખિની એવાં નામ છે. આ દશમાં પણ ઇડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણ મુખ્ય છે, તેમાં ઇડા વામ-ભાગમાં, પિંગળા દક્ષિણ ભાગમાં, ને સુષુમ્ણા મધ્યભાગમાં થઈ તાલુતું ભેદન કરી બ્રહ્મરૂપમાં પરિવર્તિત થાય છે. ગાંધારી નાડી વામ નેત્રમાં, હસ્તિજિહ્વા જમણા નેત્રમાં, પૂષા જમણા કાનમાં, યશસ્વિની ડાબા કાનમાં, અલંબૂષા મુખમાં, કુહૂ લિંગમાં અને શંખિની મૂળસ્થાનમાં છે. મુખ્ય પ્રાણુ પાંચ છે જેનાં પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન એવાં નામો છે તથા ઉપપ્રાણ પણ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ દેવદત્ત ને ધનંજય ભેદથી પાંચ છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહે છે, અપાન ગુદામાં રહે છે, વ્યાન સર્વ શરીરમાં રહે છે, ઉદાન કંઠ સ્થાનમાં રહે છે અને સમાન નાભિસ્થાનમાં રહે છે, નાગથી ઉદગાર-ઓડકાર, આવે છે. કૂર્મથી નેત્રોત્તું વિંચાતું બને છે, કૃકલથી છીંટો આવે છે, દેવદત્તથી બગાસાં આવે છે અને ધનંજયથી મરેલાં શરીરનું પુલવું બને છે, સાધક મનુષ્યે શરીરમાં જે પ્રાણ સંચાર થાય છે તેને ઇડા-પિંગળા-સુષુમ્ણા એ નાડીત્રયથી સમજી લેવો ઇડાને ગંગા પણ કહેવાય છે, ને તેના દેવતા ચંદ્રમા છે, પિંગળાને યમુના પણ

કહેવાય છે અને તેના દેવતા સૂર્ય છે, ને સુષુપ્તિને સરસ્વતી પણ કહેવાય છે અને તેના દેવતા અગ્નિ છે, આ ચિત્ત રૂપી વૃક્ષનાં બે બીજ છે. વાસના અને પ્રાણવાયુ વાસનાના અનેક અવાંતર પ્રકારો છે તે યોગવાસિષ્ઠાદિ આધ્યાત્મિક અધોદ્ધારા જોઈ લેવા અને પ્રાણવાયુના પ્રકાર સંબંધે કથન કરવામાં આન્યું છે. ચિત્તનો અથવા પ્રાણનો એમ એ બેમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ થવાથી બીજનો નિરોધ થાય છે. કારણ કે દૂધ પાણીની પેઠે મિશ્રણ પામેલાં અને સરખી ક્રિયાવાળાં ચિત્ત અને પ્રાણ છે. જ્યાં પ્રાણ પ્રવર્તે છે ત્યાં ચિત્ત પણ પ્રવર્તે છે અને જ્યાં ચિત્ત પ્રવર્તે છે ત્યાં પ્રાણ પણ પ્રવર્તે છે. આથી એકનો નાશ થતાં બીજનો પણ સારસનાં જોડાંની જેમ નાશ થાય છે, અને એકની પ્રવૃત્તિ થતાં બીજની પણ પ્રવૃત્તિ થવા લાગે છે. વ્યુત્થાનને પામતાં ચિત્તાદિ પરાડ્ડુમુખ દેહાદિનો નિર્વાહ કરે છે, અને પ્રત્યક્ષ મુખે નિરોધ થયે મોક્ષસિદ્ધ પણ કરાવનારાં છે વાસ્તે બ્રહ્માદિક સુર ગુરુઓ પણ કાળના ભયથી પ્રાણાયામ પરાયણ રહે છે જેથી સાધક પુરૂષે તો અવશ્યમેવ પ્રાણજય થતાં સુધી શ્રી ગુરુના ઉપદેશાનુસાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સાધકે પ્રાણાયામથી કફાદિ દોષનો, પ્રત્યાહારથી અનેક પ્રકારનાં પાતકોનો અને ધ્યાનથી અનૈશ્વર્યનો દાહ કરવો. જેમ સોનું તપાવતાં શુદ્ધ થાય છે તેમ ઇન્દ્રિયકૃત દોષો પ્રાણ નિરોધથી દગ્ધ થાય છે, જે પ્રાણાયામ પૂરક, કુંભકને રેચક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને વૈદિક પ્રાણાયામ કહેવાય છે ને જે પ્રાણાયામ રેચક. પૂરક ને કુંભક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને તાંત્રિક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આદિમાં પૂરક ને અંતમાં રેચક એ પ્રાણાયામ વૈદિક છે ને અદિમાં રેચક ને અંતમાં પૂરક કરવામાં આવે તે પ્રાણાયામ તાંત્રિક છે. ઉક્ત આશયનો એક મ્લોક છે. સ્થુળ શરીરમાંના જે જે સ્થાનમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરા-

વવાનો હોય ત્યાં ત્યાં મનોવૃત્તિ રાખી ને સ્થાનમાં સાધકે પોતાના પ્રાણુનું ગમન કરાવવું, આમ કરવાથીજ પ્રાણુ જય ખરાખર વિદ્યવિના સિદ્ધ થઈ શકે છે, શ્રીઅમૃતોપનિષદમાં પણ કથન છે કે—

येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।

अतःसमभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥

આ યોગી જે મનરૂપ કરણ—સાધનથી ગંતવ્ય-જાવાનાં સ્થાનનો નિશ્ચય કરે છે તે મનની સાથેજ પ્રાણુ જાય છે. મનવડે તે તે સ્થાનના ધ્યાનથીજ ત્યાં પ્રાણુ પ્રવેશ થાય છે વારતે સુષુપ્ત્તામાં પ્રાણુનો પ્રવેશ કરાવવા માટે અવશ્ય નિત્ય મનોધારણ રૂપ અભ્યાસ કરવો.

અન્યત્ર પણ કથન છે કે—

मारुताभ्यसनं सर्वं मनोयुक्त समाचरेत् ।

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्ति र्मनीषिणा ॥

॥ अर्थ स्पष्ट ॥

પ્રાણુયામના અભ્યાસીએ ક્રોધાદિકનો ત્યાગ રાખવો જોઈએ શ્રી અમૃતનાદોપનિષદમાં કથન છે કે—

भयं क्रोधमथालस्यमति स्वप्नातिजागरम् ।

अत्याहार मनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥

ભય, ક્રોધ, આલસ્ય, અતિ નિદ્રા, ઉજાગરો, અત્યાહારને અનાહારનો યોગી નિત્ય ત્યાગ કરે.

ઉપરની હકીકત છે જેથી યોગીએ અર્થાત્ યોગાભ્યાસીએ મનના વિકારો વશ કરી આહાર વિહાર ને નિદ્રા જાગરણ વિગેરેમાં યુક્ત અર્થાત્ નિયમિત રહેવું જોઈએ. શ્રીસૂર્યની ખાર કળા કહેવાય છે તેનાં તપિની તાપિની, ધૂમ્રા, મરીચિ, જ્વાલિની, રુચિ, સુષુપ્ત્તા, મોગદા, વિશ્વા બોધિની, ધારિણી, ને ક્ષમા એવાં અનુક્રમે નામો છે. શ્રોત્ર્યંદ્રમાની સોળ કળા છે તેનાં અમૃતા, માનદા, પૂષા,

સુષ્ટિ, પુષ્ટિ, રતિ, ધૃતિ, શશિની, ચંદ્રિકા, કાંતિ, જ્યોત્સ્ના, શ્રી, પ્રાંતિ, અગદા, પૂર્ણા ને પૂર્ણામૃતા એવાં નામો છે. શ્રી અગ્નિની દશ કળા જેનાં ધૂમ્રા, અર્ચિ, ઉષ્મા, જ્વલિની, જ્વાલિની, વિસ્ફુલિગિની, સુશ્રી, સુરુપા કપિલા ને હવ્યકવ્યવહા એ અનુક્રમે નામો છે. શ્રી સૂર્ય ચંદ્ર ને અગ્નિ એ ત્રણ અનુક્રમે ઇંડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણે નાડીઓના દેવો છે. પ્રાણાયામ કરવાને ઇચ્છતા સાધક પુરૂષે તેના અભ્યાસનો પ્રાથમિક આરંભ શરદ કે વસંત રૂતુમાં કરવો, અન્યરૂતુમાં પ્રથમ આરંભ કરવાથી ધાતુની નિષમતા થાય છે તેથી રોગાદિની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહે છે.

• ઉત્તર દિશા તરફ અથવા પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખી પદ્માસન સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસન વાળી બેસી પોતાના ઇંદ્રશ્રી શ્રીસદ્ગુરુને તથા શ્રી સદાશિવને પ્રણામ કરી અત્રાય મહામાંગલ્યપ્રદે અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીપરમેશ્વરપ્રસાદપૂર્વક સમાધિતકાલસિદ્ધયર્થે પ્રાણાયામાનહ કારિચ્ચે એમ સંકલ્પ કરી જમણા નાસાપુટને દળાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા સહજ રેચક પશ્ચાત નાસિકાના જમણા પુટને જમણા હાથના અંગુઠાથી દળાવી ચંદ્રનાડી-દ્વારા બહારના વાયુને કમળના નાળથી જળને ખેંચીયે તેમ સોળમાત્રાવડે (પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરતાં અથવા ચપટી વગાડતાં જેટલો કાળ લાગે તેટલા કાળને માત્રા કહે છે) અંદર ખેંચવો, આ સમયે નાભિના વિષે શ્રીબિંબાનુ અથવા તો ચંદ્રમાનુ ધ્યાન કરવું ને મૂળબંધ કરી શરીરના સર્વ અવયવોને અચળ ધારણ કરી નાસિકાનાં બન્ને દ્વારને રોડી ચોસડ માત્રા પર્યન્ત વાયુને રોકવો. આ વખતે હૃદયમાં શ્રીપદ્માનુ ધ્યાન કરવું અથવા તો અભિ-નુ ધ્યાન રાખવું, અને તત્પશ્ચાત ઉડીયાનબંધ કરી હળવે હળવે બત્રીશ માત્રા પર્યન્ત ઉદર ગત સર્વપ્રાણ વાયુને સૂર્યનાડીદ્વારા બહાર કાઢવો. આ સમયે લલાટમાં શ્રી મહાદેનુ કે શ્રી સૂર્યનુ ધ્યાન રાખવું ને નાસિકાનું

હાણું પુટ-છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા અને કનિકાથી રૂંધી રાખવું. કુંભકના અંતમાં ને રેચકના આરંભમાં ઉડીયાન બંધ કરવો, ત્યાર પછી વળી સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી વળી ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આ રીતે વારંવાર કરવું. જે નાસિકાનાં છિદ્રથી પૂરક કર્યો હોય તેજ છિદ્રે રેચક થાય ત્યારે એક પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પૂરક કરવો પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તરતજ રેચક કરવો નહિ. આ ક્રિયાને અનુલોમવિલોમ-પ્રાણાયામ કહેવાય છે. દિવસમાં ચાર વાર એટલે પ્રાતઃકાળે, બપોરે, સંધ્યાસમયે, અને મધ્યરાત્રે, ત્રણ ત્રણ ઘડી સુધી પ્રાણાયામ કરવા. ઉપર કહેલા પ્રત્યેક સમયે ૮૦—૮૦ (એશી એશી) પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. આ છિવટતી રીતિ છે. આરંભમાં યથાશક્તિ કરી નિત્યપ્રતિ તેમાં થોડી સંખ્યાની વૃદ્ધિ કરી એશી સુધી પહોંચવું. અરધી રાત્રે ન થઈ શકે એમ હોય તો નિત્યે ત્રણવાર કરવા. જેની પ્રકૃતિ કોમળ હોય તેણે તો સવારે સાઠ, મધ્યાહને ચાળીશ ને સાયંકાળે વીશ પ્રાણાયામ કરવા. આ પ્રકારે લાગઠ ત્રણમાસ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી નાડીસમૂહોની શુદ્ધિ થાય છે. શરીરને સીધું-સરલ તથા અચળ રાખી પ્રણવ સહિત મૂળાધારથી પ્રાણને ઉપાડી ઉભય નાસિકાનાં છિદ્રથી હળવે હળવે બહાર જવા દેવો ને હળવે હળવે તેને પાછો મૂળાધાર પર્યન્ત પ્રણવ સહિત આવવા દેવો, આ વખતે દ્રષ્ટિ નાસિકાપર સ્થાપવી, ને જોળામાં હાથા હસ્તના પંજપર જમણા હસ્તનો પંજો રાખવો. આવા પ્રાણાયામ દ્વારા પણ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે કનિકા પ્રાણાયામથી પરસેવો આવે છે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી શરીર હલકું થઈ પવન પ્રહારંધ્રમાં લય પામે છે. બેંતાળીશ વિપળ કુંભક રહે તે કનિકાપ્રાણાયામ કાળ છે, ચોરાશી વિપળ કુંભક રહે તે મધ્યપ્રાણાયામ કાળ છે અને સવાસો વિપળ

કુંભક રહે તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ કાળ છે. પ્રાણાયામના વળી બીજા પશુ ત્રણ પ્રકાર કહેવાય છે. બાહ્ય અભ્યંતર ને સ્તંભવૃત્તિ. પ્રત્યાસપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે બાહ્ય પ્રાણાયામ, શ્વાસપૂર્વક પ્રાણની ગતિનો અભાવ તે અભ્યંતર પ્રાણાયામ, ને ઉભયની એટલે શ્વાસ પ્રત્યાસની ગતિનો અભાવ તે સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. આ ત્રણનો ક્રમે કરીને રેચકપ્રાણાયામથી પૂરકપ્રાણાયામથી ને કુંભક પ્રાણાયામથી અલેહ સમજવો. સર્વ યોગ સાધનામાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે કારણ કે તેની સિદ્ધિ થવાથી પ્રત્યાહારાદિની સિદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી પ્રસ્વેદ થાય તે પ્રસ્વેદથી તૈલાભ્યંગની જેમ શરીર ચોળવું કેમકે તેમ કરવાથી કાયાની સ્થૂલતા તથા જડતા નાશ પામે છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે કાયામાંના કફાદિતું શોષણ થાય છે વાસ્તે અભ્યાસીએ પ્રારંભમાં તો દૂધ અને ઘીવાળું લોજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાળવાની આવશ્યકતા નથી. પૂરક વેળા મૂળખંધ રાખવો ને પૂરક કર્યા પછી મૂળખંધ સહીત જલધર ખંધ રાખવો, અને રેચકના પ્રારંભમાં મૂળખંધ સહિત ઉડીયાન ખંધ કરવો. આસન સિદ્ધ કરી, આહારને નિયમમાં રાખી પ્રાણાયામ કરવાથી બધા રોગો નાશ પામે છે. અને જેમ સિંહ વનહસ્તિ તથા વ્યાઘ્ર સુક્રિતપૂર્વક પ્રયતન કરવાથી શનૈ શનૈઃ વશ થાય છે, તેમ વાયુ પશુ અભ્યાસથી હળવે હળવે વશ થાય છે. જે ઉતાવળ કરીએ તો સિંહાદિની પેઠે અભ્યાસીઓનોજ તે નાશ કરે છે. સુપુમ્ણાની અંદર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ ધ્યેયાકારવૃત્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી સ્થિતિનેજ તુર્વાવસ્થા અથવા તો મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. જે કુંભકના અનુષ્ઠાનના પ્રકારને જાણે છે તે ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યભેદન આદિક જે નાના પ્રકારના કુંભક છે તેને સેવે છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકાર

રના કુંભકના અભ્યાસથી ભિન્ન ભિન્ન સિદ્ધિ પશુ પ્રાપ્ત થાયછે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે, જેનાં સૂર્યભેદન, ઉજ્જ્વલયિ, શીતકારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, બ્રામરી, મૂર્છા, ને પ્લાવિની વિનાના પ્રત્યેક કુંભકમાં પૂરક વેળા મૂલબંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકના આદિમાં મૂલબંધ સહિત જાલંધરબંધ અને કુંભકના અંતમાં (કુંભક થોડો બાકી રહે ત્યારે) ને રેચકના આદિમાં મૂળબંધ સહિત ઉડિયાન બંધ કરવો. જાલંધર બંધને સ્થળે જિહ્વા બંધ કરે તોપણ ચાલે. જિહ્વાને રાજદંતોના મૂળમાં સારી રીતે સ્થાપન કરવાની ક્રિયાને જિહ્વાબંધ કહેછે.

પ્રાણાયામના પ્રકાર સંબંધે આ સ્થળે શ્રીયોગકૌસ્તુભ નામ યોગગ્રંથમાંથી સંક્ષિપ્ત નોંધ લેવામાં આવે છે કે—

૧ સૂર્યભેદન—પ્રથમ પદ્માસન સ્વસ્તિકાસન કિંવા સિદ્ધાસન કરીને બેસવું. પછી ડાબું નાસાપુટ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણા નાસાપુટથી બહારના પવનને બળપૂર્વક અંતર ખેંચવો, ને પછી તે નાસાપુટને જમણા હાથના અગ્રકાથી બંધ કરી, મુખ તથા અશ્ત્રુ આદિ સર્વ દ્વાર બંધ રાખી, પૂરેલા વાયુને શરીરમાં નખથી શિખા પર્યંત રૂંધવો, ને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે ડાબા નાસાપુટથી પૂરેલા પવનને છોડવો, આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભકને સૂર્યભેદન કહે છે. આ કુંભક વાયુના એંશી પ્રકારના દોષોને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ ઉજ્જાથી—પદ્માસન કે સિદ્ધાસને બેસી, કિંવા હાલતા ચાલતાં મોઢું બંધ કરી બંને નાસાપુટ વાટે કંઠથી હૃદય સુધી શબ્દ સહિત વાયુ લાગે એવી રીતે પવન અંતર ખેંચવો, પછી તેનું શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત યથાશક્તિ રૂંધન કરવું, ને પછી ડાબા નાસાપુટથી તે પવનને શનૈ શનૈ છોડવો. આ કુંભકને ઉજ્જ્વલયી કહે છે. આ કુંભક રૂબેખવિકાર, (સળેખમ તથા ઉધરસાદિ ઉત્પ-

ન કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) નાસીવિકાર, જળવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન્ કરે છે. આ કુંભક કરતી વેળા બલધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ સીત્કારી—પદ્માસને, સિદ્ધાસને સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક, બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધગોળાકાર રાખીને, મુખદ્વારા અંતર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી બળની હાનિ થાય છે. પછી નાસિકાના બંને છિદ્રોથી શનૈ શનૈ રેચક કરવો. આ કુંભકને સીત્કારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે. બૂખ તરફ દુખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બળ વધે છે, બુદ્ધિબળ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતઘ્ના—સાધકયોગી સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠ થી બહાર કાઢી, બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠકાથી બંધ કરી મોઢા વાટે બહારના પવનને અંતર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રૂંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને શીતળી કહે છે. જિહ્વાને મુખ બહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગિજનો કાઠીસુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી શુભ્મ, પ્લીહા જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે. બૂખ તરફ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ માલ્લિકા—અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પાંજે

ઢીંચણ ઉપર આંગળાં પહોળાં પથરાય તેવી રીતે રાખી, મૂળખંધ કરી, ડોક શિર તથા ધડને સમાન રાખી, મોઢું ખંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે અંતરના પવનને હૃદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરે એમ બહાર કાઢવો. આ વેળા બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી શખવું, ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન ચત્તનપૂર્વક અંતર ખેંચવો. એમ વારંવાર ઉપરાઉપરિ રેચક પૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું. પછી શ્રમ જણાય ત્યારે છેવટ પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી બીજા છિદ્રથી ફરીને તુરતાતુરત યથાશક્તિ રેચકપૂરક કરી ઘર્ષણ કરવું, અને થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો. ને પછી બીજા છિદ્રવાટે શનઃ શનૈ રેચક કરવો. ભસ્ત્રિકાની આ એક રીતિ થઇ. વળી નીચે લખેલી બીજી રીતિ પ્રમાણે પણ ભસ્ત્રિકા કુંભક કરવામાં આવે છે:—નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી ફેંધી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી શીઘ્ર તેને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ યથાશક્તિ કરવું. પછી શ્રમ થયે તે નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી ઇડાથી શનૈ શનૈ રેચક કરવો. પુનઃ ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કરેલી રીતે યથાશક્તિ કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગળાથી રેચક કરવો. આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારા છે, તથા કફ, પિત્ત અને વાયુ દોષનો નાશ કરે છે, તેમજ સુષુમ્ણાના સુખઆગળ રહેલ કફાદિક જે પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં રહેલી પ્રક્ષયંધિ, વિષ્ણુચંધિ તથા રૂદ્રચંધિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી નાડીરૂપે સાડાત્રણ આંટા લઇને સુષુમ્ણાના મુખની આસપાસ વીંટાઇ રહેલી છે તેને ભગ્ન કરે છે.

આ કુંભક સાધકના અંત કરણને પવિત્ર કરનાર, સુખદ તથા સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વદા (ત્રણે ઋતુમાં) સર્વને હિતકર છે.

૬ જ્ઞામરી—પદ્માસને બેસી, સુખ બંધ રાખી, જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટદ્વારા ભમરાના જેવા નાદ-સહિત પવનને અંતર ખેંચવો, ને પછી ધીમેધીમે જમણા નાસાપુટદ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભક સાથે પૂરક રેચક કરવા. આ કુંભકને જ્ઞામરી કુંભક કહે છે. આ કુંભક સિદ્ધ કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચળતાનો નાશ થાય છે, તેમજ તેના અંત કરણમાં ઘણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭ મૂર્છા—પદ્માસને બેસી, ઠોક સીધી રાખી, પ્રથમ ઈડાનાડી વાટે પૂરક કરીને તેના અતમાં દૃઢ જલંધરબંધ લગાવવો, ને બંને હાથના બંને અંગુઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાંથી નાક, ને બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી ચથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને પછી શનૈ શનૈ: જલંધર સહિતજ નાસિકાના જમણા છિદ્રદ્વારા રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્છા પમાડે છે, માટે તેનું મૂર્છા એવું નામ પાડેલું છે. કેઇ યોગીએ આ કુંભકને ષષ્ઠમુખી મુદ્રા પણ કહે છે. આ કુંભક સાધકને ચિત્તચાંચલ્યના નાશદ્વારા સાત્ત્વિક સુખ આપનાર છે.

૮ પ્લાવિની—અર્ધ પદ્માસન વાળી, છાતી બાર કાઢી, માથાભણી બંને હાથ લાંબા કરી, તેના અંગુઠાના આંકડા પરસ્પર દૃઢ બીડી, શરીરમાં આવેલા અધિક વાયુથી ઉદરને ચારે ગમ પરિપૂર્ણ કરી સ્થિર થઇ સૂવું, તે પ્લાવિની કુંભક કહેવાય છે. આવી રીતે જેનું ઉદર ચારે ગમ વાયુથી ભરેલું છે એવો યોગી શરીર હળવું થઈ જવાથી સુખેથી અગાધ જળમાં કમળના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં શીતળતા ઉપજાવનારો છે.

કુમકાદિના સંબંધમાં વિશેષ વિચાર.

ઘડામાં પાણી ભરી રાખીએ તેની પેઠે પવનને શરીરમાં સ્થિર કરી પૂરી રાખવો તે કુંભક કહેવાય છે. કુંભકના બે પ્રકાર છે, સહિત ને કેવળ. પુરક તથા રેચકદ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે સહિતકુંભક, ને તે વિના એકલોજ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવળકુંભક કહેવાય છે. સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો “ ઘટ-ઘટ ” એવો ધ્વનિ થાય ત્યારે નાભીનું જે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો. કેવળ કુંભક થતા પર્યંત સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો. કેવળકુંભક સિદ્ધ થયા પછી આરંભમાં સહિતકુંભક દશ કિંવા વીશ કરવા, ને બાકીના કેવળકુંભક કરી એંશીની સંખ્યા પૂરી કરવી. સામર્થ્ય હોય તો કેવળકુંભકની સંખ્યા વધારે પણ કરવી. રેચક પૂરક કર્યા વિના જ્યારે પવન રૂધવો હોય ત્યારે ઇચ્છામાત્રથી અનાયાસે રૂધાઇ જાય એ કેવળ કુંભકનું લક્ષણ નાભીનું. આ કેવળકુંભક જેને સિદ્ધ થયે હોય તેવા યોગીને ત્રિલોકીમાં કોઈ પદાર્થ દુર્લભ નથી, અર્થાત્ તેવા યોગીને સમાધિ-આદિ અલૌકિક તથા લૌકિક સર્વ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ સુલભ છે સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જ્વલ્યી એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે, માટે તે હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે, સીતકારી અને શીતળી એ બે કુંભક શીતળ છે, માટે તે ગ્રીષ્મઋતુમાં હિતકારક છે, ને ભસ્મિકાકુંભક સમશીતોષ્ણ છે, માટે તે શીત તથા ઉષ્ણ એ બંને ઋતુમાં હિત કરનાર છે. સૂર્યભેદન વિશેષે વાયુરોગનો નાશ કરે છે, ઉજ્જ્વલ્યી વિશેષે શ્લેષ્મરોગને હરે છે, શીતકારી તથા શીતળી વિશેષે પિત્તરોગને મટાડે છે, અને ભસ્મિકાકુંભક ત્રિદોષનો નાશ કરી શરીર પ્રકૃતિને દોષની સામ્યાવસ્થાવાળી કરી પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં લઈ જાય છે. તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મચંદ્રી, રૂદ્રચંદ્રી તથા વિષ્ણુચંદ્રીનું ભેદન કરે છે. ગામ, નગર, વન ને પર્વતઆદિનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે, તેમ

- અધી યોગક્રિયાઓનો આધાર કુંડલિની છે. શ્રીગુરૂદયાથી ને કુંભકના અભ્યાસથી જ્યારે એ કુંડલીની જાગૃત થાય છે, તથા સુષુમ્ણા નાડીના અર્ગલ રૂપે રહેલા કક્ષાદિક દ્વર થાય છે, ત્યારે પદ્યકનો ભેદ થાય છે. તેમજ ઉપર જ-જ્ઞાવેલી ત્રણ અધિતું પણ ભેદન થાય છે. હઠયોગવિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી, અને રાજયોગવિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી, માટે જ્યાંસુધી રાજયોગની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી હઠયોગ તથા રાજયોગ એ બંનેનો સાથે અભ્યાસ કરવો અવશ્યક છે. પ્રાણનું રંધન કરી સંપ્રજાત સમાધિમાં ઉપજેલી બ્રહ્માકાર સ્થિતિથી ચિત્તનો પરવૈરા-ગ્યદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં વિલય કરે. આવી રીતિના અભ્યાસની શુક્તિથી હઠાભ્યાસીને હઠાભ્યાસદ્વારા રાજયોગના પદની પ્રાપ્તિ થાય છે. શરીરનું કૃશપણ, સુખની પ્રસન્નતા, નાદનું પ્રકટપણ, નેત્રનું સુનિર્મલપણ, આરોગ્ય, ણિંદુજ્ય; જઠરાગ્નિની દીપ્તિ, ને નાડીઓની શુદ્ધિ એ હઠાભ્યાસની સિદ્ધિથી ઉત્પન્ન થનારા લક્ષણો જાણવા, જ્યારે શરીરમાની નાડીઓની શુદ્ધિ થઈ કુંડલિની જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રાણસુખ પૂર્વક સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. સુષુમ્ણા (સૂર્યના સુષુમ્ણ કિરણ સાથે જોડનારી,) શૂન્યપદવી, (જગતનો અભાવ કરવાના માર્ગરૂપ,) બ્રહ્મરંધ્રનો મહામાર્ગ રમશાન, (નામ-રૂપને બાળવાનું સ્થાન,) શાંભવી, (શબ્દને પ્રાપ્ત કરાવનારી,) મધ્યમાર્ગ, બ્રહ્માનાડી ને બ્રહ્મદ્વાર એ શબ્દો એકજ અર્થનું બોધન કરનારા છે.

ગુરુ વિના યોગાભ્યાસ ફલદાતા થતો નથી.

યમ, નિયમ અને આસનના અનુષ્ઠાનકાલમાં સામાન્યપણે શ્રીગુરૂની અપેક્ષા છે. વિશેષપણે અપેક્ષા નથી, પરંતુ પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાન કાળમાં વિશેષપણે શ્રી ગુરૂની અપેક્ષા છે શ્રી યોગબીજમાં પણ કહ્યું છે કે —

“ મરુજ્જયો યસ્ય સિદ્ધસ્તં સેવેત ગુરં સદા ।

ગુરુવક્ત્રપ્રસાદેન કુર્યાત્પ્રાણજયં બુધઃ ॥ ”

અર્થઃ—જેને પ્રાણજય સિદ્ધ થયેલા હોય તે શ્રીગુરુનું શિષ્ય સર્વદા સેવન કરે, અને શ્રીગુરુના મુખના પ્રસાદથી તે પ્રાણજય કરે,—શ્રીગુરુ જેવી રીતે પ્રાણનો જય કરવાનો વિધિ તેને બતાવે તેવા વિધિથી અભ્યાસ કરી તે પ્રાણનો જય કરે. શ્રીઅમનસ્કબંડમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રીગુરુવડેજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જણાવ્યું છે:—

“ વેદાંત તર્કોક્તિભિરાગમૈશ્વ,
નાનાવિધૈઃ શાસ્ત્રકદંબકૈશ્વ ।
ધ્યાનાદિભિઃ સત્કરણૈર્નગમ્ય,
શ્રિતામણિલોકગુરું વિહાય ॥ ”

અર્થ—શ્રીગુરુવિના, વેદાંત ન્યાય અને મીમાંસાદિ શાસ્ત્રોના લણવાથી. તથા નાનાપ્રકારના પુરાણાદિક અંથસમૂહનું અવલોકન કરવાથી, તેમજ સ્વબુદ્ધિવડે અનુષ્ઠાન કરેલા ધ્યાનાદિ સત્સાધનોવડે, યોગરૂપ શ્રિતામણિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. શ્રીસ્કંદપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે ઉપરની વાતનીજ પુષ્ટિ કરી છે.—

“ આચાર્યાદ્યોગસર્વ સ્વમવાપ્ય સ્થિરઘોઃ રમ્ય ।
યથોક્તં લભતે તેન પ્રાપ્નોત્યપિ ચ નિર્વૃત્તિમ્ ॥ ”

અર્થઃ—શ્રીઆચાર્યદ્વારા સર્વ યોગની પ્રાપ્તિ કરીને સ્થિર બુદ્ધિવાળો પોતે તેવડે કહેલા યોગને તથા તેની સિદ્ધિને મેળવે છે. શ્રીશ્વેતાશ્વતરોપનિષદમાં પણ નીચેની શ્રુતિવડે શ્રીગુરુ ભક્તના હૃદયમાંજ યોગવિધાનો આલિંગન થાય છે એમ જણાવ્યું છે—

“ यस્ય દેવે પરામક્તિ ર્યથા દેવે તથા ગુરૌ ।
તસ્યૈતે કથિતા હ્યર્થાઃ પ્રકાશંતે મહાત્મનઃ ”

અર્થ—જે પુરૂષની ઇશ્વરમાં પરમ ભક્તિ હોય, તથા ઇશ્વરની પેઠે શ્રીગુરુમાં પણ પરમ ભક્તિ હોય, તે મહાત્માનેજ યોગ રહસ્યનું પ્રતિપાદન કરનારી આ શ્રુતિઓ-

અર્થેનું' યથાર્થે જ્ઞાન થાય છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ શ્રીગુરૂની સેવાવડેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ નીચેના શ્લોકદ્વારા જણાવી છે:—

“યથા સ્વનસ્વનિત્રેણ નરો વાર્યધિગચ્છતિ ।

તથા ગુરુગતાં વિદ્યાં ગુશ્રૂષુરધિગચ્છતિ ॥”

અર્થ:—જેમ મનુષ્ય કોદાળીવડે પૃથ્વી ખોદીને પાણી મેળવે છે, તેમ શ્રીગુરૂની સેવા કરનારો સેવા કરીને શ્રીગુરૂમાં રહેલી વિદ્યા મેળવે છે. નીચેના સૂત્રવડે શ્રીસાંખ્ય-દર્શનમાં પણ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને એજ વાત વર્ણવી છે.

“પ્રણતિબ્રહ્મચર્યોપસર્પણાનિ કૃત્વા સિદ્ધિર્બહુકાલાત્તદ્વત્ ॥”

અર્થ:—જેમ શ્રીસદ્ગુરૂને નમસ્કાર કરીને, બ્રહ્મચર્ય પાળીને, અને શ્રીસદ્ગુરૂની સેવા કરીને ધંદ્રે લાંબે કાળે જ્ઞાનસિદ્ધિ મેળવી હતી, તેમ બીજા જ્ઞાસુને એવી રીતે વર્તવાથી જ્ઞાનસિદ્ધિ થાય.

પ્રાણુચામને સહાય કરનારી યોગક્રિયાઓના બે પ્રકાર છે. ૧ મળ નિવારક ઉપક્રિયાઓ ને ૨ મુદ્રાઓ, મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ દશ છે અને મુદ્રાઓ પણ મુખ્ય દશ ને બાર બીજી મળી બાવીશ છે, મહાશય નથુરામ શર્મા પોતાના યોગ કૌસ્તુભ નામ ગ્રંથમાં મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ સંખ્યા પ્રત્યેકનું વિગત સાથે વિવેચન આપે છે કે

૧ નેતિ—નેતિના ત્રણ પ્રકાર છે, સામાન્ય નેતિ, ધર્મણુનેતિ ને યુગલનેતિ, એ ત્રણ નેતિઓ બનાવવાની તથા કરવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છે—દેશી કિંવા ચીનાઈ સૂત્રનો અંધિવિનાનો ચીકણો તાંતણો ત્રણ કિંવા ચાર વેંતની લાંબાઈનો રાખી તેને સવાસો વડો કે દોઢસોવડો કરવો. પશ્ચાત્ તેના મધ્ય ભાગમાં એક તાંતણો બાંધી અર્ધા ભાગને વળ દીધા વિનાનો રહેવા દેવો, ને બીજા અર્ધા ભાગના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને તેમને ઉંદરપુચ્છા કરી સારી રીતે વળ દઈ દઢ મેળવવા, ને સિદ્ધ થયેલા તે ભાગને મીણ ચઢાવી સુંવાળો કરવો. પછી ઉગમણે કિંવા

ઉત્તરાદે મોઢે ઉભડક બેસી, ડોક ઉંચી રાખી, નાકને શુદ્ધ કરી તથા નેતિને પાણીમાં લીંબવી, નીચવાળા ભાગનો છેડા ધીરેથી નાકના જે છિદ્રમાંથી પવન વહેતો હોય તે છિદ્રમાં નાંખી તે કાકડી આગળ આવે ત્યારે તેને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પકડી મોઢા વાટે તે નેતિ બહાર કાઢવી. [અમુક પડખાની કાખલીમાં થોડી વાર ઠીંચણ દબાવી રાખવાથી તેની સામી બાજુના નાસિકાના છિદ્રમાંથી પવન વહેવા લાગશે, આરંભના અભ્યાસીને જે નાસાયુટમાંથી પવન જ આવ કરતો હોય તેમાં નેતિ નાંખવી સરલ પડે છે, માટે ઉપરની ક્રિયા તેવાના ઉપયોગ માટે દર્શાવી છે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયે પવનની જ આવ જોવાની અપેક્ષા નથી.] પશ્ચાત્ તેને ઘોઘ શુદ્ધ કરવી. પછી તેને નાસિકાના બીજા છિદ્રમાં ઉપર કહેલી રીતે નાંખી ઉપરની રીતે મોઢા વાટે બહાર કાઢવી, આ સામાન્ય નેતિનું વર્ણન થયું. ધર્ષણનેતિમાં તંતુઓ તો સામાન્યનેતિ જેટલાજ હોવા, પણ તેની મધ્યે દોરો ન બાંધવો, તથા વળ દીધા વિના અર્ધો ભાગ નહિ રહેવા દેવો, બંને છેડા ઉદરપુરુષ કરી તેના સરખા ત્રણ વિભાગ કરી તેને સારી રીતે બળ દઈ દૃઢ મેળવી મીણ ચઢાવવું. પછી સામાન્યનેતિની પેઠે તે નાસાયુટમાં નાંખી તેનો બીજો છેડા પૂર્વની રીતે મોઢાવાટે બહાર કાઢવો, પછી ડાબા હાથે નાકની બહારનો છેડા પકડીને તે જમણે હાથે મોઢાવાટે બહાર કાઢેલા છેડાને પકડીને તે બંને હાથે હળવે હળવે હલાવી તે નેતિવડે નાકની અંતરના ભાગનું ધર્ષણ કરવું. આ ધર્ષણનેતિનું વર્ણન થયું. મલમલના બે પાતળા કટકા પલાળી સૂકવી તેનો પણ ધર્ષણનેતિરૂપે ઉપયોગ થઈ શકે. ધર્ષણનેતિની પેઠે બંને છેડા ઉદરપુરુષા રાખી વચ્ચેનો એક વેંત જેટલો ભાગ વળ દીધા વિનાનો રાખી બંને છેડાઓ કંમથી નાકનાં બંને છિદ્રોમાં નાખી તે કંમથી મુખવાટે બહાર કાઢી તે બંને છેડાઓને દૃઢ મેળવી કિંવા એક પાતળા દોરાથી સારી રીતે બાંધી પછી તે નેતિને

એક ગમ ધીરેથી સેરવી તેના બાંધેલા બંને છેડાઓ નાક બહાર કાઢી છોડી પછી સાવધાનતાથી નાસિકાના એક છિદ્રવાટે તે નેતિ ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લેવી. આ યુગ-ગનેતિ કહેવાય છે. આ ત્રણે પ્રકારની નેતિઓથી કપાળ-નો મેલ તેમજ સ્કંધસંધિની ઉપરના રોગો દૂર થાય છે, અને સાધકને સૂક્ષ્મ પદાર્થ દેખવામાં આવે એવી દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ અને કક્ષાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં લોજન પહેલાં કરવી જોઈએ. લોજન પછી તુરત કરવાથી ઉલટી થવાનો સંભ-વ રહે છે, ને બીજા સમયમાં કરવાથી શ્લેષ્મની કે જ્વ-રની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી ખ્યાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી નાસિકાનું એક છિદ્ર દબાવી રાખી બીજા છિદ્રવાટે તે પીવાનો આરભ ક-રવો, એમ કરવાથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આ ક્રિયા-ના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બે ત્રણ દિવ-સ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે, પણ તેથી તેણે ભય પામવું નહિ. ધીને સહજ ઉબળું કરી તેને જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચઢાવવાથી શ્લેષ્મની કુમથી નિવૃત્તિ થઈ જશે. અઝ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ તથા બહુ મરચાં ન ખાવાં, કારણ કે તે ખાવાથી ગળા-મા તથા કાકડીના ઉપરના ભાગમાં બળત્રા થાય છે, ને કોઈ વેળાએ ઉધરસ પણ થઈ આવે છે. આમાં નેતિઓના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ માટે અંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેમ-નાં ચિત્રો જુઓ.

૨ બ્રહ્મદાતળ—વડવાઈનું આશરે એક ગજ લાંબું હા-થના અંગુઠા જેવું જાડું, ને સીધું દાતળ જેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી નાખવી; પછી તેનો સારો ને ખરે નહિ એવો કુચો અર્ધા આંગળ જેટલી લંબાઈનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કુચો સિદ્ધ થયે તેને ખખેરી સારી રીતે ધોઈ શુદ્ધ કરવો. પછી તે દાતળ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે સીધા, બેસી, ડાક આગળ કાઢી, યુ-

દાને સકોચી, ને શ્વાસને ધીમે પાડી ગળા દ્વારે, ઉપજિ-
હ્વાને ધકકો ન લાગે એમ, ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગ-
થી પેટના ડાબા ભાગ લણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડી વાર તે
ઉચું નીચું કરી પાછું ધીરેથી બહાર કાઢવું, જીભના
મૂળપછી અન્નનળ તથા શ્વાસનળના મુખ પાસે જે ઉપ-
જિહ્વા (પડજીભ) આવે છે તે દાતણને અંતર જતું
અટકાવે છે માટે થોડીવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ રાખી નિ-
ર્ભયપણે દાતણને અંતર ઉતારી દેવું, લય ન પામવું, કિંવા
ગળું ન સંકોચવું. એ અભ્યાસ આશરે એક માસ કર્યા-
થી સિદ્ધ થાય છે. નળના મનના સાધકને પ્રથમ ઉલટી-
ના જેવું થાય છે. પણ સુદૃઢ મનવાળાને એમ થતું નથી.
બ્રહ્મદાતણ કર્યાથી ઉદરમાં જે કક્ષિત્તાદિ મળ હોય છે તે
પાણીની સાથે બહાર નીકળી જાય છે, ને તેથી શરીર તથા
ચિત્તનું ભારેપણું દૂર થાય છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ
આરંભમાં ખાંડ, દહીં, આંબલી ને છાશ આદિ કફોત્પાદ-
ક વસ્તુઓ તેમજ તેલ ને મરચાં આદિ અતિ ઉષ્ણ વ-
સ્તુઓ ખાવાથી દૂર રહેવું. ઉંઘ બહુ આવવાનું બહુ
સ્વપ્નો થવાનું કારણ બહુધા શરીરમાંના કફાદિની વૃદ્ધિ
છે. અન્નનો સ્થૂળ ભાગ મળરૂપે ગુદાદ્વારા ને પાણીનો
સ્થૂળ ભાગ મૂત્રરૂપે ઉપસ્થદ્વારા બહાર જાય છે. મધ્ય ભા-
ગ આરંભમાં રૂધિરરૂપે ને પછી માસરૂપે થઈ શરીરનું
પોષણ કરે છે, ને સારભૂત સૂક્ષ્મ ભાગ પરમાણુરૂપે અં-
તરજીભને તથા પ્રાણને પુષ્ટ કરે છે આમ ક્રિયા થતા કેટ-
લોક ભાગ નિરૂપયોગી કફ તથા પિત્તરૂપે એકત્ર થઈ શ-
રીરમાં રહે છે. આવો ઘણો નિરૂપયોગી મળ એકઠો થ-
વાથી શરીરમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગિજનો આ
ચાર્તાને સારી રીતે જાણે છે, માટે પ્રતિદિન તેઓ શરીર-
ચત્રને નિરૂપયોગી મળને દૂર કરી શુદ્ધ રાખે છે. આગળ
દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિશેષ કફાદિ મળ શરીરમાં એકઠો થ-
વાથી ઉંઘ તથા આલસ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અને અંત-

હીંદુ કરતાં શરીર તથા મનના ભારેપણાને લીધે અટકાવ થાય છે, માટે ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરી પ્રાણનિગ્રહ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર કશું પ્રકૃતિવાળા મુમુક્ષુએ કશુંને યોગ્ય યુક્તિવડે દૂર કરવો જોઈએ. કશ્વદિ થોડા ઉપત્તન થાય માટે કોઈ સાધકે, અદ્ય આહાર કરે છે, કોઈ અઠવાડીએ ખખવાડીએ રેચ લે છે, કોઈ દાતણ કરતી વેળા સુખમાં આંગળાં નાંખી ખોંખરા કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરી કશુંને દૂર કરે છે, ને કોઈ ઘણી સાવધાનતાથી દાતણ કરી પછી જળના ઘણા કોગળા કરે છે. સૂત્રના લગભગ એક ગજ લાંબા તથા હાથના અંશુઠા જેવા જડા ને સારી રીતે મેળવેલા છવડ અથવા ત્રેવડ દેવડાને મીણુ પાઈ તેના આગળના ભાગમાં અર્ધા આંગળ જેટલો કુચો રાખી તે કુચાની નીચેનો ભાગ ચીકણા ઝીણા દોરાથી સારી રીતે બાંધી તે ઉપર કહેલા દાતણની જગ્યાએ કશ્વદિ કાઢવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. આવા ધ્રુવદાતણનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જાણસા થાય તેણે ત્યાં જોવું. કેળના પાતળા દંડ (સ્થંભ)થી નેતરની લીલી લાંબી કાતળીથી, તથા તાંબા કે લોઢાની પાતળી શલાકાપર મખમલ વીંટાળી તેને ઝીણા દોરાથી સારી રીતે સીવી તેનાથી પણ ધ્રુવદાતણની ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધૌતિ પણ કહે છે. આ ક્રિયાથી કશ્વદિ દૂર થવા ઉપરાંત હૃદયના રોગો પણ દૂર થાય છે.

૩ ધૌતી—ધૌતી ચાર પ્રકારની છે, હૃદધૌતિ, અંતઃધૌતિ દંતધૌતિ ને મૂળશોધનધૌતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધૌતિના ત્રણ લેહ છે, દંડધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ ને વમનધૌતિ. દંડધૌતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે, ને વસ્ત્રધૌતિની ક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવે છે.—જગન્નાથી કિંવા મલમલને આશરે પંદર હાથ લાંબો ને ચાર આંગળ પહોળો કડકો લઇને તેને બે ચાર વાર ઉના પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડધૌતિથી ગળા-

માંની ઉપજિઘ્ઘાના સ્પર્શની અસહનતા દૂર કરવી, તથા નબળા મનના સાધકે આરંભમાં થોડા દિવસ સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો, કે જેથી ધૈતિની ક્રિયા કરતાં ઉલટી ન થાય, પછી એ લૂગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ ખીજે છેડેથી ગળાદ્વારાએ ઢોર જેમ લૂગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જાવો. આરંભમાં થોડા દિવસ ધૈતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે, ને છેવટ સૂકી ઊતારવી, અને નૌલિ કરીને બંને નળોને ફેરવવા, કિંવા માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વેળા બહારનો છેડો દાંતને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો, ત્યાર પછી મોઢાને ઊઘાડી તે બહારને છેડેથી તે ધૈતિને બંને હાથથી પકડી ઉપજિઘ્ઘાની એક ગમથી ધીમે ધીમે બહાર ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલા કફાદિ મળને પાણીમાં ધોઈ નાંખવો. આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાં કફાદિ મળ દૂર થશે, અને ગુલ્મ, જ્વર, પ્લીહા, ઉધરસ, શ્વાસ ને કુષ્ઠાદિ વીશ પ્રકારના કફના રોગ દૂર થશે, તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની પુષ્ટિની ને બળની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારને કફાદિનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ અવગુણકારી છે, માટે તેણે તે ન ખાવી પીવી. અભ્યાસનો આરંભ કરતા પ્રથમ એક હાથ ધૈતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈ શનૈ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો, આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્યજ નાણુવી, નિયમરૂપે ન નાણુવી, યથાશક્તિ ગળવી એટલું તાત્પર્ય છે. વમનધૈતિને ગળકરણી પણ કહે છે. એતું વર્ણુન આગળ આપવામા આવશે. અંત.ધૈતિના ચાર પ્રકાર છે, વાતસાર, વારિસાર, વન્હિસાર, ને વહિષ્કૃત. કાગડાની નીચલા ચાંચના જેવો જિઘ્ઘાનો આકાર કરી તેને મોઢા બહાર રા-રાખી તે વડે શનૈ શનૈ બહારના વાયુને અંતર ખેંચવો. આ વેળા નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણા હાથથી દબાવી

રાખવાં. પવન ખેંચી રહ્યા પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું, ને પશ્ચાત્ સુખ બંધ રાખી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોદ્વારા તે વાયુને ધીરે બહાર કાઢવો, આ વાત સાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. સુખદ્વારા કંઠપર્યન્ત જળનું પાન કરી પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું ને પશ્ચાત્ જલનું ગુદાદ્વારા વિરેચન કરવું તે બારિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાને કોઇ યોગીઓ શંખપ્રક્ષાલન (શંખ પખાલ) પણ કહે છે. શંખિની નાડીને વશ કરી સુખવાટે પકવાશયમાં ગયેલા પાણીવડે પકવાશયને, મોટા આંતરડાને, નાના આંતરડાને, મળ માર્ગને, (ચઢતા નળને તથા ઉતરતા નળને), મળાશયને ને ગુદાને આ ક્રિયાવડે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે, નાભિત્રયિને આકર્ષીને પુન પુન. મેઙ્ગપૃષ્ઠ સાથે (ખરડાની કરોડ સાથે) લગાડવી તે વહ્નિ-સાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાથી ઉદરના રોગો દૂર થઈ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે. કાગડાની નીચલી ચાચની પેઠે જિઘ્ઘાને સુખની બહાર કાઢી નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણે હાથે બંધ કરી બહારના પવનને અંતર ખેંચી તે વડે ઉદર ભરવું, પશ્ચાત્ યયાશક્તિ તે પૂરેલા પવનનું રૂંધન કરી નૌલિ કરી તે પવનને ગુદાદ્વારા બહાર કાઢવો તે બહિષ્કૃત અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. દંતર્ધૌતિના પાંચ લેહ છે, દંતમૂળ, જિહ્વામૂળ, વામકર્ણુરંધ્ર ને દક્ષિણકર્ણુરંધ્ર ને કપાળરંધ્ર. કેવડીઆ કાથાની ઝીણી ભૂકી તથા તેનાથી ત્રણ ગણી શુદ્ધ મૃત્તિકાની ઝીણી ભૂકી લઈ તે બનેને મેળવી, તેમાં થોડું જળ નાંખી, તેવડે મધ્યમાં-ગુલીથી નિત્યપ્રતિ પ્રભાતમાં દાંતનાં મૂળને ઘસવાં તે દંત મૂળધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે પિત્તની નિવૃત્તિ થઈ દાંત દૃઢ થાય છે. જમણા હાથની તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકાને માંખણ લગાડી તે વડે ગળામાં જિહ્વાના મૂળ ઉપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. પછી બંને હાથની તર્જની

તથા અંશુઠાથી જિહ્વાનું દોહન કરવું ને તેના અગ્રભાગ-
નું શને શને બહાર આકર્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને જિહ્વા મૂળ
ધૈતિ કહે છે. આ અભ્યાસ સૂર્યોદયકાળે તથા સૂર્યાસ્ત-
કાળે યત્નપૂર્વક કરવાથી જિહ્વા લાંબી થાય છે, તથા કફ
દોષ દૂર થાય છે. જમણા હાથની તર્જની વા અનામિકા-
વડે બંને કર્ણુરંધ્રોને કમથી સારી રીતે ઘસવાથી બંને
પ્રકારની કર્ણુરંધ્રધૈતિ થાય છે. આ ક્રિયા સતત કરવાથી
નાદનું અનુસંધાન થાય છે. જથણા હાથના અંશુઠાને ઘં-
ટિકા (કાકડી) પરથી અંતર લઈ જઈ કપાળની પાછળ-
નો ભાગ ઘસવો તે કપાળરંધ્રધૈતિ કહેવાય છે. આ
ક્રિયા કફ દોષને દૂર કરે છે. નાડીઓને નિર્મળ કરે છે,
અને દિવ્યદષ્ટિ આપે છે. મળત્યાગ કરી રહ્યા પછી મધ્ય-
મા આંગળીવડે ગુદાચક્રમાંનો સર્વ મળ જળદ્વારા ધોઈ નાં-
ખવો તે મૂળશોધનધૈતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે અપા-
નની કૂરતા, કોઠાની કઠિનતા, ને અજીર્ણ દૂર થાય છે.
તથા શરીરની કાંતિની ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. વસ્ત્ર-
ધૈતિને ઉપર બતાવેલી રીતે ગળીને ગુદાવાટે બહાર કા-
ઢવામા આવે છે, તેથી પણ મળ સારી રીતે દૂર થાય છે.
એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે. આ ક્રિયા પણ
અંતરધૈતિનોજ અવાતર પ્રકાર બાણવો.

૪ વસ્તિ—બસ્તિ બે પ્રકારની છે, જળબસ્તિ તથા
શુષ્કબસ્તિ. નાલિસમાન વા એક હાથ ઉડા જળમાં પ્રવેશ
કરીને ગુદામા પ્રવેશ કરી શકે એવી છ આંગળ લાંબી
અને ટચટ્ટી આંગળી બીજ એવા છિદ્રવાળી વાસની કોમળ
સ્પર્શવાળી ભુંગળી લઈ, તે ચાર આંગળ ગુદામા ઘાલવી
ને બે આંગળ બહાર રાખવી, પછી ઉત્કટાસન કરી (બિ-
ભડક બેસી) આધારચક્રને સંકોચી જળને અંતર ખેંચવું,
પછી નૌલિથી નળને આડાઅવળા ફેરવી પેટ હલાવી તે
જળને અધોવાટે બહાર કાઢી નાંખવું તે જળબસ્તિ કહે-
વાય છે જળનો કંઈ ભાગ ઉદરમાં રહી ગયો જણાય તો

તે મયૂરાસન કરીને કાઢી નાંખવો. રખરની નળીવડે પશુ આ ક્રિયા કરી શકાય છે. આશરે પાંચ શેર પાણી સમાય તેવું તાંબાનું, પીતળનું કે કલઈનું પાત્ર ભીંતપર આશરે બે હાથ ઊંચાઈએ ટીંગાડી તેમાં જડેલી રખરની નળીનો આગળનો ભાગ શયન કરીને પાચુમાં નાંખવો. પછી તે નળી વાટે લઇ શકાય તેટલું જળ મળાશયમાં તથા નળમાં લેવું, પશ્ચાત્ થોડો સમય હરી ફરી મળત્યાગ કરવા જવું. મળાશયમાંના તથા નળમાંના મળની સાથે ગ્રહણ કરેલું જળ પશુ નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાના દેશી ને વિદેશી સંખ્યા બજારમાં તેવા માલના વ્યાપારીને ત્યાંથી વેચાતા મળી શકે છે. પ્રથમ પશ્ચિમતાનાસન કરી પછી સ્થિતિકાસને બેસી શુદ્ધાનું સંકેચન વિકાસન કરવું તે શુષ્કઅસ્થિ કહેવાય છે. ઘૌતિને અસ્થિ જમ્યા પહેલાં કરવી, અને તે કર્યા પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઇ જમવું. શુદ્ધ પ્લીહા, જલોદર ને અજીર્ણ આદિ વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે, તથા ઇન્દ્રિયો ને મનની સ્વચ્છતા, ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ ને શરીરમાં કાંતિ એ પ્રાપ્ત થાય છે.

૫ નૌલિ—અંને હાથો ઢીંચણ પર રાખી અંને ખભાથી શરીરને નમાવી, ઉભા રહી, ઊતાવળથી જલની ધુમરીની પેટે પેટમાંના અંને નળોને રચકપૂર્વક ઉપાડીને ડાબા જમણા હલાવવા [ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી બેસીને પશુ નળ ફેરવી શકાય છે,) તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. કોઈ ચોગીઓ આને લૌલિકી પશુ કહે છે, જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ આ ક્રિયા કરે છે. પશ્ચિમતાનાસન સિદ્ધ કરી આરભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય, અને ઘી તથા તેલઆદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય, કિંવા બહુ થોડા ખાધા હોય તો નળ વેળાસર છુટા પડી જાય છે,

અને નૌલિક્રિયા વેળાસર આબડી જાય છે.

૬ ત્રાટક—એકાગ્રચિત્તથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો કોઈ નિશ્ચય પ્રકાશિત પદાર્થ કિંવાના નાસાગ્ર ભાગ તેના ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાંસુધી જોઈ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી, તે ત્રાટકકર્મ કહેવાય છે. આ ક્રિયા આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આલસ્ય નિદ્રા તથા તંદ્રાદિનો પણ નાશ કરે છે.

૭ કપાળભાતિ—અર્ધપિદ્માસને ખેસી, ખંને હાથના પંખા ઢીંચણ પાસે દઢ ભરાવી, હુહારની ધમણની પેઠે ઉતાવળથી ખંને નાસાપુટથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાળ ભાતિ કહેવાય છે. નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ ત્રાટક અને કપાળભાતિ એ હઠયોગનાં ષટ્ કર્મ છે, અને જેના શરીરમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ વધારે હોય તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિને અર્થે તે અવશ્ય સાધવાં જોઈએ, જેના શરીરમાં ત્રિદોષનું સમાનપણું હોય તેને નેતિ, દાતણ, ધૌતિ ને બસ્તિ સાધવાની અપેક્ષા નથી, છતાં ઇચ્છા થાય તો તેણે બસંતઋતુ કે જે કફના પ્રકોપનો સમય છે તેમાં તેનો અભ્યાસ કરવો અન્ય ઋતુમાં તેનો અભ્યાસ કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થતાં જ્વરાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે. કપાળભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા વહેવા લાગે છે. નાસિકાનાં ખંને છિદ્રોદ્ધારા જળનું આકર્ષણ કરી તેને મોઢા વાટે બહાર કાઢવું તે વ્યત્ક્રમ કપાળભાતિ, ને સીત્કાર શબ્દ વડે મુખ વાટે જળનું આકર્ષણ કરી નાસિકાનાં ખંને છિદ્રોદ્ધારા તેનું વિરેચન તે સીત્ક્રમ કપાળભાતિ કહેવાય છે કઠસમાન જળમાં ઊભા રહી નાસિકા વડે જળ ખેંચી મોઢાવાટે આકર્ષીને નાસિકા વાટે બહાર કાઢવું, આમ વારંવાર કરવું તેને કેટલાક યોગિ લોકો માતંગિની મુદ્રા કહે છે.

૮ ગજકરણી—લોજન કયાં પછી થોડીવારે અપાન

વાયુને કંઠનાળમાં ચઢાવીને પેટમાં (હોજરીમાં) મળ-
ફે રહેલાં અન્નજળાદિકને સુખવાટે વમન કરી કાઢી નાં-
ખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથી નાડીઓનો
સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને કેટલાક યોગિલોકો વ-
મન ઘોતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાનો વિધિ
આ પ્રમાણે છે:—પ્રથમ ઊભડક બેસીને પાંચ શેર વાછશેર
નવશેકું પાણી પીવું, ત્યાર પછી પલોંઠીવાળી સ્વસ્થ
બેસીને નૌલિ કરવી, પછી ઊભડક બેસી દૃષ્ટિ ઊર્ધ્વ કરી
મધ્યમા આંગળી ગળાની માંહેની ઉપજિહવાને અડાડવી,
એટલે પાણી આદિ તુરત બહાર નીકળશે. ‘પૂરેપૂરું’ પાણી
બહાર ન નીકળે તો બ્રહ્મદાતણ કિંવા વસ્ત્રધોત કરીને
તે બહાર કાઢવું. કિંવા ઉભા થઈ કેડથી શરીરનો ભાગ
નમાવી બંને હાથોના પંજ ગોઠણના ઉપરના ભાગમાં
બરાબી પેટને સારી રીતે હલાવી હીબકા (કૃત્રિમવમન)
કરી તે કાઢી નાંખવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળી
અડાડવાની આવશ્યકતા પડશે નહિ, માત્ર અપાન વાયુ
ચઢાવ્યાથીજ મલિન પાણી આદિ બહાર નીકળશે.

મુદ્રાઓ.

મુદ્રાઓ વિષે આ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કથન
થઈ ગયું છે જેથી તત્સંબંધે અત્રે વિવેચન કરવામાં
આવતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે રાજયોગનાં યમ નિયમ આસન ને પ્રા-
ણાયામ એ ચાર અંગોનું સવિસ્તર સ્વરૂપ દર્શાવી આ
પ્રકરણની સમાપ્તિ કરવામાં આવે છે. હવે ત્રીજી કળામાં
શ્રીહઠયોગના ચતુર્થ ઉપદેશના અંત પછી પ્રત્યાહાર-
ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ એ અવશેષ રહેલા રાજયોગનાં
બીજાં ચાર અંગો વિષે કથન કરવામાં આવશે.

इति श्री दान्तकविहीरालाळेन ग्रथिता द्वितीया कला
संपूर्णा.

હોહરા.

સાધનમાં લેદો ઘણા, મત મતમાં દેખાય;
 હીરો સાધ્ય સ્વરૂપ તો સઘળે પ્રજ્ઞ જણાય.
 જ્ઞાન થાય આત્માતણું, વિના ધ્યાનરૂપ યોગ
 સાક્ષાત્કાર બને નહિં. સમજે પંડિત લોક.
 તત્ત્વ વિચારે નીપજતું, નિરમળ આતમજ્ઞાન,
 હીરો થયો આત્મા રૂપે, ધરતાં યોગી ધ્યાન.

અથ ચતુર્થોપદેશઃ ૪

નમઃ શિવાય ગુરવે નાદબિંદુકલાત્મને ।

નિરંજનપદં યાતિ નિત્યં યત્ર પરાયણઃ ॥ ૧ ॥

ભાવાર્થ — શિવરૂપ અને નાદબિંદુ કળા જેની આત્મા છે એવા ગુરને નમસ્કાર છે કે જે ગુરમાં પ્રતિદિન પરાયણ પુરૂષ શુદ્ધરૂપ બ્રહ્મ પદને પામે છે. ॥ ૧ ॥

વિવેચન

પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય ઉપદેશમાં આવેલા જે આસન કુલક મુદ્રા આદિ છે તેના ફળરૂપ જે રાજ્યોગ છે તેનું કથન કરવાને અભિલાષી સ્વાત્મારામ અથકાર “ શ્રેયસ્ કર્મેભિઃ બહુ વિદ્મ આબ્યા કરે છે ” એ ન્યાયથી અનેક વિદ્ધોને સભવ હોઈ શકે છે વાસ્તે એ વિદ્ધોનો નિવૃત્તિના વાસ્તે પ્રારભમાં શિવરૂપ ગુરને નમસ્કારાત્મક મગલને કરવા ‘ નમ ’ ઇત્યાદિથી કહે છે કે શિવરૂપ અર્થાત્ સુખસ્વરૂપ કે ઇશ્વરરૂપ સદગુર છે વાસ્તે તેને નમસ્કાર છે આ બાબત કથન પણ છે કે—“ નમસ્તે નાથ મગવન્ શિવાય ગુરુરુપિણે—હે નાથ ! હે ભગવન્, શિવરૂપ જે ગુર તે આપજ છો જેથી આપને નમસ્કાર કર છું, ગુરરૂપને અર્થાત્ સર્વના ઉપદેશક અતર્યામિરૂપથી શિવરૂપથી આપ ઇશ્વર છો તેને નમસ્કાર કર છું આ બાબત પાતંજલિસૂત્રમાં પણ કથન છે કે—સ પૂર્વેષામપિ ગુરુ કાલેનાનવચ્છેદાત્ કાળથી જેનો અવચ્છેદ નથી તેથી તે ઇશ્વરજી પૂર્વે સર્વ આચાર્યોના પણ ગુર છે વાસ્તે તે ગુર કે ઇશ્વરને નમસ્કાર કર છું એમ અથકાર મગલાત્મક પ્રારભ કરે છે જે ગુર નાદબિંદુ કલારૂપ છે, કાસાના ઘટના સમાન જે અનુરણન અર્થાત્ શબ્દ છ તેને નાદ કહેવામાં આવે છે અને અનુસ્વારના પછી જે ધ્વનિ થાય છે તેને બિંદુ કહેવામાં આવે છે નાદના એક દેશને કલા કહેવામાં આવે છે. આ નાદ, બિંદુ અને કળા જે ગુરનું કે ઇશ્વરનું રૂપ છે અર્થાત્ જે ઇશ્વરરૂપ ગુર નાદબિંદુ કળારૂપથી વર્તમાન છે અને “ જે જે નાદબિંદુ કળારૂપ શિવરૂપ ગુરમાં પ્રતિદિન પરાયણ નામ સાવધાન પુરૂષ ” એ પ્રકારનાં કથનથી નાદના અનુસંધાનમાં પરાયણતા સમ-

જવી અને પૂર્વ પાદથી શિવ અને ગુરૂના અભેદનુ સૂચન કર્યું છે અને માયોપાધિ અજનથી રહત શુદ્ધ બ્રહ્મપદ છે તેને તેવો અભેદદ્રષ્ટા પુરૂષ પામે છે. જેને યોગિજન પ્રાપ્ત થાય છે તેને પણ કહેવાય છે આ બાબત નાદાનુસધાનસમાધિમાજમ્ ' ઇત્યાદિ-થી આગળ કથન કરવામા આવશે. ॥ ૧ ॥

અથેદાર્નીં પ્રવિક્ષ્યામિ સમાધિક્રમ મુત્તમમ્ ॥

મૃત્યુઘ્નં ચ સુખોપાયં બ્રહ્માનંદકરં પરમ્ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ—આ (આસન કુંભક મુદ્રા આદિનું કથન કર્યું. અને તેના પછી હવે) પછી હવે મૃત્યુનો નાશક સુખોપાય તથા પરમ બ્રહ્માનંદનો જનક જે સમાધિનો ક્રમ છે તેને હવે હું વર્ણુન કરું છું. ॥ ૨ ॥

વિવેચન.

હવે સ્વાત્મારામ યોગાચાર્ય સમાધિનો જે ક્રમ છે તેના વર્ણુનની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે અથોત્તિ. આના પછી અર્થાત્ આસન કુંભકમુદ્રા કરવાના વર્ણુનના પછી હવે (આ અવસરમા) પ્રસાહાર આદિરૂપ એ સમાધિના ક્રમને પ્રકર્ષતાથી (૫૫૬) કહુછુ હવે સમાધિક્રમ કેવો છે એના સંબંધે કહે છે કે—જે સમાધિક્રમ શ્રીઆદિ નાથની ઉપદેશેલી કાટિરૂપ સમાધિઓના પ્રકારોમા ઉત્તમ છે અને જે સમાધિક્રમ મૃત્યુનો નિવારણ કરનારો છે અર્થાત્ પેતાની ઇચ્છાથી દેહ ત્યાગનો જનક છે અને જે ઉત્પત્તિ, મનોનાશ, અને વાસના ક્ષય એ ત્રણની પ્રાપ્તિ થયા પછી જીવન-મુક્તિરૂપ સુખનો ઉપાય (સાધન) છે અને જે સમાધિક્રમ પરમ બ્રહ્માનંદને કરનારો છે અર્થાત્ પ્રારબ્ધ કર્મોનો ક્ષય થયા પછી જીવબ્રહ્મના અભેદ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે ત્યારે આત્મતિક બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિરૂપ જે મુક્તિ થાય છે તે મુક્તિને આપવાવાળો છે, ત્યા પ્રથમ સમાધિથી ચિત્તનો નિરોધ થાય છે અને સરકાર સહિત સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો પછી નિરોધ થઈ જતાવેત શાન્ત ધોર ને મૂઢ અવસ્થાઓની તત્કાળ નિવૃત્તિ થાય છે, ઇત્યાદિ બાબત શ્રુતિમા પણ કથન છે કે—**जीवन्नेवेह विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यते** “ જીવતો જીતોજ જ્ઞાની હર્ષશોકથી મોકળો થાય છે ” નિર્વિકાર સ્વરૂપમા રિચતિરૂપ જીવન-મુક્તિ થઈ જાય છે અને પરમમુક્તિ તો એ છે કે—પ્રાપ્ત થયેલા ભોગના

અંતમા અત કરણના ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ થાય છે તેથી ઔપાધિક રૂપની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે આત્મિક સ્વરૂપમા અવસ્થાન પ્રતિપ્રસવથી સિદ્ધ છે અને વ્યુત્થાન, નિરોધ, સમાધિ-સંસ્કાર એ સત્રણા મનમા લય પામે છે, અને મન અસ્મિતામા (હૂપણમા) અસ્મિતા (હૂપણ) મહાન્મા મહાન્, પ્રધાનમા લય પામી જાય છે. આ પ્રકારે ચિત્તના ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ અર્થાત્ પોતપોતાના કારણમા લયરૂપ પ્રતિસર્ગ થાય છે કદાચિત્ કોઇ શકા કરે કે, “ સમાધિથી વ્યુત્થાન થાય ત્યારે અર્થાત્ સમાધિમાથી ઊઠવાના સમયમા ‘ હુ બ્રહ્મણ છુ, હું મનુષ્ય છુ ઇત્યાદિ વ્યવહાર દેખે છે તેથી ચિત્ત વગેરેમાથી ઔપાધિક ભાવના પેદા હોવાથી અમ્લથી દૂધના સમાન પોતાના બ્રહ્મસ્વરૂપથી ર્યુતિ નામ પતન થઇ જવાનો પ્રસંગ આવે છે. ” આ શકા ઉચિત નથી તેમ યથાર્થ નથી કારણ કે સપ્રજ્ઞાત અનુભૂત (જ્ઞાત) જે આત્મ-પોતાના સંસ્કાર છે તેના તાત્ત્વિકત્વ અર્થાત્ યથાર્થતાનો નિશ્ચય થઇ જાય છે અને અતાત્વિક (અયથાર્થ) જે અન્યથાભાવ છે તે અધિકારિત્વનો પ્રયોજક હોતો નથી શ્રી શંકરાચાર્ય પણ કહે છે કે-પ્રામાણિકી નહિ ભવાતિ આન્ત્યા મોહિત કલગના ” આથી અમ્લથી જે દૂધનો દધિભાવ છે તે તાત્ત્વિક છે વાસ્તે આ સ્થળમા એ દ્રષ્ટાન્તની વિષમતા છે મનુષ્યોને તો અત કરણરૂપ ઉપાધિથી ‘ હુ બ્રહ્મણ છુ’ ઇત્યાદિ વ્યવહાર થાય છે અને એ વ્યવહાર સ્ફટિકને જપાકુસુમની સનિધિરૂપ ઉપાધિના છે પરન્તુ તાત્ત્વિક નથી જપાકુસુમને લઇ લીધા પછી સ્ફટિકની પોતાના સ્વરૂપમા સ્થિતિ દેખાય છે તેમ અન્ત કરણને સપૂર્ણ વૃત્તિઓનો નિરોધ થયા પછી પોતાના સ્વરૂપમા જે સ્થિતિ છે તે નષ્ટ થતી નથી અર્થાત્ સ્વરૂપપતન-સ્વરૂપર્યુતિને પ્રસંગ આવતો નથી અર્થાત્ જીવન્-મુક્તિની અવસ્થામા મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપમા સ્થિત રહે છે. ૨

રાજયાગઃ સમાધિશ્ચ ઉન્મની ચ મનોન્મની ॥

અમનત્વં લયસ્તત્ત્વં શૂન્યાશૂન્યં પરં પદમ્ ॥ ૩ ॥

અમનસ્ક તથાદૈતં નિરાલંબં નિરંજનમ્ ॥

જીવન્મુક્તિ શ્ચ સદ્જા તુર્યા ચેત્યેકવાચકાઃ ॥ ૪ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સમાધિના પર્યાયવાચક શબ્દોને ૩ તથા ૪ શ્લોકમાં સ્વાત્મારામજી મહારાજ કહે છે કે—

રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મની, મનોન્મની, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય પરંપદ, અમનરક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજ તુર્યા, એ સઘળાં સમાધિનાં પર્યાયવાચક નામો છે (જેનું વિવેચન આગળ કરવામાં આવશે. ॥ ૩ ॥ ૪ ॥

સલિલે સૈન્ધવં યદ્વત્સામ્યં ભજતિ યોગતઃ ॥

તથાત્મમનસોરૈક્યં સમાધિ રભિધીયતે ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થ:—જે પ્રકારે સમુદ્ર સ્થળમાં ઉત્પન્ન પા-
મેલું લવણ જળના વિષે સંયોગથી સામ્યતાને પામે છે
અર્થાત્ જળનો સંયોગ થવાથી તે મીઠું જળની સાથે
એકતાને પામે છે તે પ્રકારે જે આત્મા અને મનની એક-
તા છે અર્થાત્ આત્મામાં ધારણ કરવામાં આવેલું મન
આત્માકાર થાય છે તેથી આત્મરૂપતાને પામે છે તે આ-
ત્મરૂપતા એટલે આત્મા અને મનની એકતાને સમાધિ
કહેવામાં આવે છે. ॥ ૫ ॥

યદા સંક્ષીયતે પ્રાણો માનસં ચ પ્રલીયતે ।

તદા સમરસત્વં ચ સમાધિ રભિધીયતે ॥ ૬ ॥

ભાવાર્થ:—જ્યારે પ્રાણ બરાબર ક્ષીણતાને પામે છે
અને મન બરાબર લયતાને પામે છે અર્થાત્ મનનો પણ
જ્યારે ભલા પ્રકારે લય થઈ જાય છે ત્યારે તે કાળમાં
બનતી જે સમરસતા છે તેને પણ સમાધિ કહેવામાં
આવે છે. ॥ ૬ ॥

તત્સર્ખં ચ દ્વયોરૈક્યં જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ॥

પ્રનૃષ્ટર્થ સંવલ્પઃ સમાધિઃ સોઽભિધીયતે ॥ ૭ ॥

ભાવાર્થ:—જીવાત્મા અને પરમાત્મા એ ઉભયની જે
એકતા છે અથવા જીવ પ્રદ્ધનો જે અલેદ છે તેનેજ સમ-
તા કહેવામાં આવે છે અને એવા સમયમાં નાશ પામેલા
સર્વ સંકલ્પો જેમાં એવી રિથિતિને સમાધિ કહેવામાં
આવે છે. ॥ ૭ ॥

રાજયોગસ્ય માહાત્મ્યં કો વા જાનાતિ તત્ત્વનઃ ॥

જ્ઞાનં મુક્તિઃ સ્થિતિઃ સિદ્ધિર્ગુરુવાક્યેન લભ્યતે ॥ ૮ ॥

ભાવાર્થ —હવે રાજયોગની પ્રશંસાનું વર્ણન કરે છે કે—આના પછી કહેવામા આવેલા રાજયોગનાં માહાત્મ્યને યથાર્થ રૂપથી કોણ જાણી શકે છે અર્થાત્ કોઈ પણ જાણતું નથી. તત્ત્વથી કહેવાને અયોગ્ય છે છતાં પણ એક દેશરૂપથી રાજયોગના પ્રભાવનું માહાત્મ્ય કહે છે, કે—જ્ઞાન અર્થાત્ પોતાનાં આત્મસ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ અને વિદેહમુક્તિ અને નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ અને અણિમાઆદિ અષ્ટસિદ્ધિ એ સઘળું ગુરુ મુખ વાક્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરેલા રાજયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. ૮

દુર્લભો વિષયત્યાગો દુર્લભં તત્ત્વદર્શનમ્ ॥

દુર્લભા સહજાવસ્થા સદ્ગુરોઃ કરુણાં વિના ॥ ૯ ॥

ભાવાર્થ —વિષય ત્યાગ દુર્લભ છે, તત્ત્વદર્શન દુર્લભ છે, અને સહજાવસ્થા દુર્લભ છે. એ બધા ગુરુ કૃપા વિના દુર્લભ છે ॥ ૯ ॥

વિવેચન.

પોતાના પ્રમાતા-ભોક્તાને જે પોતાના સગથી વિશેષ કરીને બાધે છે તે વિષય કહેવામા આવે છે અને એ વિષયો આ લોકના આ આદિ છે અને પરલોકના અમૃત અપ્સરાદિ છે આ લોક પરલોકના વિષયોનો ત્યાગ દુર્લભ છે અને આત્માના અપરોક્ષાનુભવરૂપ તત્ત્વનું દર્શન પણ દુર્લભ છે અને સહજાવસ્થા (તુર્યાવસ્થા) દુર્લભ છે અર્થાત્ એ પૂર્વોક્ત ત્રણે વસ્તુઓ સદ્ગુરુની દયાના વિના દુર્લભ છે અને ગુરુની દયાથી તો સંપૂર્ણ સુલભજ છે અને સદ્ગુરુનું સ્વરૂપ તો એવું કહેવામા આવશે કે ‘દૃષ્ટિ સ્થિરા યસ્ય ત્રિનૈવ દૃશ્યમ્’ જેવા યોગ્ય પદાર્થના વિનાજ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય છે તે સદ્ગુરુ થઈ શકે છે. ॥ ૯ ॥

વિવિધૈરાસનૈઃ કુંપૈર્વિચિત્રૈઃ કરણૈરાપિ ॥

પ્રબુદ્ધાર્યાં મહાશક્તૌ પ્રાણઃ શૂન્યે પ્રલીયતે ॥ ૧૦ ॥

ભાવાર્થ—અનેક પ્રકારનાં મત્સ્યેન્દ્ર આદિ આસન અને લિન્ન લિન્ન કુંભક પ્રાણુયામો અને વિચિત્ર અર્થાત્ અનેક પ્રકારથી હઠસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવેલી મુદ્રાઓ એઓનાથી જ્યારે મહાશક્તિ કુંડલિની જાગૃત થઈ જાય છે અર્થાત્ નિદ્રાને છોડી દે છે ત્યારે પ્રાણુવાયુ શૂન્ય-માં—પ્રદ્ધરધ્રમાં લય થઈ જાય છે. વ્યાપારનો અભાવ છે તેનેજ પ્રાણુનો લય કહેવામા આવે છે. ॥ ૧૦ ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥

योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ—જેણે નિશેષ કર્મનો ત્યાગ કર્યો છે તથા જેણે કુંડલી શક્તિન જાગૃત કરી છે તેવા યોગિપુરૂષને સહજાવસ્થા સ્વયમેવ-પોતાની મેળેજ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

विवेचन.

ઉત્પન્ન પામ્યો છે કુંડલિનીરૂપ શક્તિનો બોધ જેને અને ત્યાગ કર્યો છે સંપૂર્ણ કર્મોનો જેને એવા યોગીને આપેજ-પોતાની મેળેજ સહજાવસ્થા થઈ જાય છે કારણ કે આસન બધવાથી જ્યારે દેહના વ્યાપારનો ત્યાગ થઈ જાય છે ત્યારે પ્રાણુ અને ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપાર થવા લાગે છે અને પ્રત્યાહાર-ધારણા ધ્યાન સપ્રજ્ઞાત સમાધિ એ ઓથી જ્યારે માનસિક વ્યાપારનો ત્યાગ થાય છે ત્યારે બુદ્ધિમાં વ્યાપાર મ્થિતિ પામી રહે છે કારણ કે ‘અસંગો હ્યય પુરૂષ’ એ શ્રુતિમા “ આ પુરૂષ અસંગ છે ” એમ કહ્યું છે તેથી પુરૂષ અ પરિણામી અને શુદ્ધ છે તથા સત્ત્વગુણરૂપ બુદ્ધિ પરિણામવાળી છે અને ઉત્તમ વૈરાગ્યથી અથવા દીર્ઘકાળ પર્યન્ત સપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી જ્યારે બુદ્ધિનો વ્યાપાર ઓછો થઈ જાય છે ત્યારે નિર્વિકાર સ્વરૂપમા મ્થિતિરૂપ સહજાવસ્થા દુર્યાવસ્થા જીવનમુક્તિ બીજા પ્રયત્નના વિના આપેજ થઈ જાય છે કારણ કે શ્રુતિમા પણ કથન છે કે “ જેનાથી ત્યાગે છે તેને પણ ત્યાગ કરીને બુદ્ધિના સંગ રહિત થઈ જાયજ-અતી જાય ॥ ૧૧ ॥

સુષુમ્નાવાહિનિ પ્રાણે શૂન્યે વિશતિ માનસે ॥

તદા સર્વાણિ કર્માણિ નિર્મૂલ્યયતિ યાગવિત્ ॥ ૧૨ ॥

ભાવાર્થ —પ્રાણવાયુ જ્યારે સુષુમ્ણામાં ચાલવા લાગે છે અને મન જ્યારે દેશકાળને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત શૂન્યબ્રહ્માં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે તે કાળે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધનો જ્ઞાતા યોગી પુરૂષ પ્રારબ્ધ સહીત સંપૂર્ણ કર્મોને નિર્મૂલ નામ નષ્ટ કરી નાંખે છે. ॥ ૧૨ ॥

અમરાય નમસ્તુભ્યં સોઽપિ કાલસ્તયા જિતઃ ॥

પતિતં વદને યસ્ય જગદેતચ્ચરાચરમ્ ॥ ૧૩ ॥

ભાવાર્થ —સમાધિના અભ્યાસથી પ્રારબ્ધ કર્મોના તિરસ્કાર થઈ જાય છે એથી જેણે કાળને પણ જીતી લીધો છે એના યોગીને સૌ નમસ્કાર કરે છે.

આપ કે ચિરંજીવી છો તેને હું નમસ્કાર કરું છું કે જેઓશ્રીએ હુ ખથી પણ જેનું નિવારણ થઈ શકે નહિ તેવા હુર્જીય કાળને પણ જીતી લીધો છે, કે જે કાળના મુખમાં આ સ્થાવર જંગમરૂપ ચરાચર જગત રહેલું—પરેલું છે. ॥ ૧૩ ॥

ચિત્તે સમત્વમાપન્ને વાયૌ વ્રજતિ મધ્યમે ॥

તદામરોલી વજ્રોલી સહજોલી પ્રજાયતે ॥ ૧૪ ॥

ભાવાર્થ —પૂર્વે કહેવામાં આવેલી અમરોલી આદિ મુદ્રા સમાધિની સિદ્ધિ થયા પછી સિદ્ધ થઈ જાય છે એથી સમાધિના નિરૂપણની સમાધિના સિદ્ધ થયા પછી એ મુદ્રાદિકની સિદ્ધિનું પણ વર્ણન કરે છે કે,—

જ્યારે અન્ત કરણરૂપ ચિત્ત ધ્યાન કરવા યોગ્ય વસ્તુના આકારવૃત્તિ પ્રવાહને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત્ દ્યેયાકારવૃત્તિના પ્રવાહ સાથે તાદાત્મ્ય પામે છે અર્થાત્ બ્રહ્માકાર થઈ જાય છે અને પ્રાણ વાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે અર્થાત્ આ પ્રકારે કરી ચિત્તની સમતા થાય

છે ત્યારે તે કાળમાં અમરોલી, વળ્લોલી, સહજોલી એ પૂર્વોક્ત મુદ્રા ભલી પ્રકારે થઈ જાય છે અને જેણે પ્રાણપર જય મેળવ્યો હોતો નથી અને તેમજ જેણે ચિત્તપર જય મેળવ્યો હોતો નથી તેને અમરોલી આદિ મુદ્રાની સિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૧૪ ॥

જ્ઞાનં કુતો મનસિ સંભવતીહ તાવ—

ત્પ્રાણોઽપિ જીવતિ મનો ઝ્રિયતે ન યાવત્ ॥

પ્રાણો મનો દ્વયમિદં વિલયં નયેદ્યો

મોક્ષં સ ગચ્છતિ નરો ન કથંચિદન્યઃ ॥ ૧૫ ॥

ભાવાર્થ.—જ્યાસુધી પ્રાણ જીવે છે અને મન મરતું નથી ત્યાં સુધી આ લોકમાં જ્ઞાન ક્યાંથી બની શકે ! અને જે મનુષ્ય પ્રાણ અને મનનો લય કરે છે તેને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે પરન્તુ બીજા મનુષ્યને કોઈ પણ પ્રકારે મોક્ષ મળતો નથી. ॥ ૧૫ ॥

વિવેચન

હવે હઠાભ્યાસના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષની સિદ્ધિ થતી નથી તેનું વર્ણન કરે છે કે—જ્યા સુધી પ્રાણ અને ઇન્દ્રિય જીવતા છે અને મન પણ મરતું નથી અર્થાત્ જીવતું છે ત્યાસુધી (ઇડા અને પિંગલામા પ્રાણના વહનરૂપ પ્રાણનું જીવન અને પોતપોતાના વિષયોનું ગ્રહણ કરવારૂપ ઇન્દ્રિયોનું જીવન અને નાના પ્રકારના વિષયોને ઉત્પન્ન કરવારૂપ મનનું જીવન કહેવાય છે અને તે તે ભાવને પ્રાપ્ત થઈ જાય તે અહીં તેનું તેનું મરણ વિવક્ષિત છે પરન્તુ કાંઈ સ્વરૂપથી તેનો નાશ વિવક્ષિત નથી) મનરૂપ અત કરણમા અપરોક્ષાનુભવરૂપ જ્ઞાન કયા પ્રકારે થાય અર્થાત્ કદાચિત્ પણ ન થાય કે પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો, ને મનની વૃત્તિઓ છે તે જ્ઞાનની પ્રતિબધક હોય છે— અને જે યોગી પ્રાણ અને મન એ ઉભયનો વિશેષ કરી લય કરી દે છે તે યોગી આત્મતિક સ્વરૂપમા સ્થિતિરૂપ મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે જહરધમા વ્યાપાર વિનાની જે પ્રાણની સ્થિતિ છે તે પ્રાણનો લય કહેવાય છે અને જહથા ભિન્ન વિષયોમાં વ્યાપાર

રહિત થવું એનેજ મનનો લય કહેવાય છે હવે જે અન્ય નામ પ્રાણ તથા મનનો લય કર્યા વિનાનો મનુષ્ય છે તેને તો અર્થાત્જેણે પોતાના પ્રાણનો તથા મનનો પૂર્વોક્ત પ્રકારે લય કર્યો હોતો નથી તેને તો સેંકડો ઉપાયોથી પણ કોઈ પ્રકારે મોક્ષ મળતોજ નથી. આ આત્મતમા શ્રીયોગબ્રહ્મા કથન છે કે—

‘ નાનાવિધૈ વિચારૈસ્તુ ન સાધ્યં જાયતે મનઃ ॥

તસ્માત્તસ્ય જયઃ પ્રાયઃ પ્રાણસ્ય જયણ્વદિ ’’

નાના પ્રકારના વિચારોથી તો મન સાધ્ય થતું નથી તેથી તેવાં મનને જે જય છે તેજ પ્રાણનો જય છે.

શ્રીશિવજી પણ કહે છે કે—

‘ નાનામાર્ગૈઃ સુખદુઃખપ્રાયં કૈવલ્યં પરમ પદં ।

સિદ્ધિમાર્ગેણ લભ્યેત નાન્યથા શિવભાષિતમ્ ॥

અનેક પ્રકારના માર્ગોથી બહુધા સુખદુઃખ રહેલાં છે તે જન્મ છે અને કૈવલ્ય રૂપ પરમપદ તો યોગમાર્ગથીજ મળે છે પણ અન્યથા મળતું નથી એમ શિવજી પોતે કહે છે.

શિવજીનાં આવાં કથનથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે યોગના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષ સિદ્ધ થતાં નથી. અને શ્રુતિ, સ્મૃતિ, ઇતિહાસ, પુરાણ આદિકમાં પણ એમજ પ્રસિદ્ધ છે કે—

‘ તદર્શનાભ્યુપાયો યોગઃ ’

‘તદ્ નામ તે આત્માનાં દર્શનનો ઉપાય છે. ’

‘ અધ્યાત્મયોગાધિગમેન દેવ મત્વા ધીરો હર્ષશોકૌ જહાતિ ॥ ’

‘ અધ્યાત્મયોગની પ્રાપ્તિથી દેવને માનીને ધીર મનુષ્ય હર્ષ અને શોકને તજે છે—

“ શ્રદ્ધામક્તિધ્યાનયોગાદવેદ ”

“ શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ધ્યાન યોગથી આત્માને યોગ-ખવા લાગ્યા. ”

અને—

“ યદા પંચવતિષ્ઠન્તે જ્ઞાનાનિ મનસા સહ ।
 બુદ્ધિશ્ચ ન વિચેષ્ટેત તામાહુ, પરમાં ગતિમ્ ॥
 તાં યોગમિતિ મન્યન્તે સ્થિરામિન્દ્રિયધારણામ્ ।
 અપ્રમત્તસ્તદાભવતિ ॥ ૧ ॥

જ્યારે મન સહિત શ્રોત્ર-ત્વચા-ચક્ષુ-જિહ્વા-ઘ્રાણ, એ પાંચે જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો વિષયોથી રહિત થઇ જાય છે અને બુદ્ધિ પણ ચેષ્ટા કરતી નથી તેને યોગી લોકો પરમગતિ કહે છે-ને એ સ્થિર થયેલી ઇન્દ્રિયોની ધારણાને યોગ કહે છે અને એ વેળા યોગી અપ્રમત્ત બની જાય છે અને—

યદાત્મતત્વેનતુ બ્રહ્મતત્ત્વં, દયોપમેનેહ યુક્તઃ પ્રપश्यેત ।
 અજં ધ્રુવં સર્વતત્ત્વૈર્વિશુદ્ધં જ્ઞાત્વા દેવં મુચ્યતે સર્વપાપૈઃ ॥

જીવ દયાવાન આત્મજ્ઞાનથી યોગી બ્રહ્મતત્ત્વને ઢેખે છે ત્યારે અજ અને નિત્ય જે સંપૂર્ણ તત્ત્વોથી વિશુદ્ધ દેવ છે તે દેવને જાણીને સંપૂર્ણ બંધનોથી (જ્ઞાતાપુરુષ) મોકળો થાય છે અને

“બ્રહ્મણેત્વા મહસ ઓમિત્યાત્માનં યુંજીતેતિ ત્રિરુદ્ધતઃસ્થાપ્ય
 સમશરીરઃ હૃદીન્દ્રિયાણી મનસા સંનિવેશ્ય બ્રહ્માહ્વયેન પ્રતરેત
 વિદ્વાન્ સ્ત્રોતા સિ સર્વાણિ ભયાવહાનિ ॥ ”

“ બ્રહ્મરૂપ તે નિજ આત્માની ઓંકાર રૂપથી ઉપાસના કરે છે અને તિરૂદ્ધત (સીધું) અને (સમ) સરખું શરીરને સ્થાપન કરીને અને મનસહિત ઇન્દ્રિયોનો હૃદયમાં પ્રવેશ કરાવીને બ્રહ્મરૂપથી ભયને આપનારા સઘળા ઓતોને નામ પ્રવાહોને વિદ્વાન પુરુષ તરે છે.

“ ઓમિત્યેવ ધ્યાયથ આત્માનમ્ ” “ ઓંકાર રૂપથી આત્મધ્યાન કરો ” ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પણ એમજ કહે છે અને ચતિ ધર્મ પ્રકરણમાં મનુષ્યે લખેલું છે કે—

“ ભૂતભાવ્યાનવેક્ષત યોગેન પરમાત્મનઃ

દેહદ્વયં વિહાયાશુ મુક્તો ભવતિ બંધનાત્ ”

પરમાત્માના યોગથી ભૂત અને ભાવિ પદાર્થોને દેખે
તો સ્થૂલ સૂક્ષ્મરૂપ ઉભય શરીરને ત્યાગ કરી બંધનથી
ધૂટી બાચ છે. ॥ મનુસ્મૃતિ

શ્રીયાન્નવલ્કય સ્મૃતિમાં પણ કથન છે કે—

“ ઇજ્યાચારદમાર્હિસા દાનસ્વાધ્યાયકર્મણામ્ ।

અર્થ તુ પરમોધર્મ યયોગેનાત્મદર્શનમ્ ॥ ”

યજ્ઞ, આચાર, ઇન્દ્રિયોત્તુ દમન, અર્હિસા, દાન,
સ્વાધ્યાય, કર્મ-એઓના એજ પરમધર્મ છે કે યોગદ્વારા
આત્માનો અનુભવ કરવો-સાક્ષાત્કાર કરવો.

વળી માતગમુનિનાં વાક્યો છે કે—

“ અગ્નિષ્ટોમાદિકાન્ સર્વાન્ વિહાય દ્વિજસત્તમઃ ।

યોગાભ્યાસરતઃ શાન્તઃ પરંબ્રહ્માધિગચ્છતિ ॥

બ્રાહ્મણક્ષત્રિયવૈશાં સ્ત્રીશૂદ્રાણાં ચ પાવનમ્ ।

શાન્તયે કર્મણા મન્ય યોગાન્નાસ્તિ વિમુક્તયે ॥ ૨ ॥

બ્રાહ્મણ અગ્નિષ્ટોમાદિ સંપૂર્ણ યજ્ઞને છાડીને યોગા-
ભ્યાસમાં પરાયણ રહી શાન્ત બની રહે છે તો પરબ્રહ્મત-
ત્વને પામે છે. ॥ ૧ ॥

બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રીય, વૈશ્ય, સ્ત્રી, અને શૂદ્ર, એઓના
વાસ્તે પવિત્ર કર્મેની શાન્તિ અને સુક્તિના વાસ્તે યોગ
સિવાય અન્ય કોઈ વસ્તુ છેજ નહિ. ॥ ૨ ॥

દક્ષ સ્મૃતિમાં પણ નિષેધ સુખથી કથન છે કે—

“ સ્વસંવેદ્યં હિ તદ્બ્રહ્મ કુમારી સ્ત્રીમુખં યથા ।

અયોગી નૈવ જાનાતિ જાત્યંધો હિ યથાઘટમ્ ॥ ”

જેમ કુમારી પરછેલીનાં સુખને બાણી શકતી નથી
અને જેમ જન્માંધ ઘટને બાણુતો નથી તેમ સ્વસંવેદ્ય
(સ્વયં-પોતે પોતાનાથીજ બાણી શકાય તેવું) જે બ્રહ્મ
છે તેને યોગી સિવાય બીજો કોઈ બાણી શકે તેમ નથી.

પૂર્વોક્ત શ્રુતિ સ્મૃતિઓમાં આ પ્રકારે શ્રીયોગનું મહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે તેમ મહાભારતમાં પણ યોગમાર્ગ-પ્રસંગમાં શ્રીવ્યાસે કથન કર્યું છે કે—

“ અપિ વર્ગાપકૃષ્ટસ્તુ નારી વા ધર્મકાંક્ષિણી ।

તાવપ્યતેન માર્ગેણ ગચ્છેતાં પરમાં ગતિમ્ ॥ ૧ ॥

યાદિ વા સર્વધર્મજ્ઞો યદિવાપ્યકૃતી પુમાન્ ।

યાદિ વા ધાર્મિકઃ શ્રેષ્ઠો યદિ વા પાપકૃત્તમઃ ॥ ૨ ॥

યાદિ વા પુરુષવ્યાઘ્રો યદિ વા ક્લેબ્યધારકઃ ।

નરઃ સેવ્યં મહાદુઃસ્વં જરામરણસાગરમ્ ॥

અપિ જિજ્ઞાસમાનોઽપિ શબ્દબ્રહ્માતિવર્ત્તતે ॥ ૩ ॥

પતિત કે ધર્મકાંક્ષિણી નારી હોય તો તે ઉભય પ્રકારની નારીઓ પણ આ યોગ માર્ગદ્વારા પરમગતિને પામે છે. ॥ ૧ ॥

સંપૂર્ણ ધર્મનો જ્ઞાતા હોય : અગર પુણ્યહીણ હોય, ધાર્મિક હોય કે અત્યંત પાપિષ્ઠ હોય, પુરુષ હોય કે નપુંસક હોય અર્થાત્ ગમે તેવો હોય તો પણ ॥ ૨ ॥

તથાપ્રકારનો મનુષ્ય પણ જરા મરણરૂપ સમુદ્રના મહાદુબ્ધના સેવનને જાણવાની ઇચ્છાવાળો તે મનુષ્ય પણ શબ્દ બ્રહ્મનું અવલંબન કરે છે અર્થાત્ શબ્દ બ્રહ્મથી પાર જાય છે. ॥ ૩ ॥

શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર પરમાત્માએ સ્વમુખે શ્રીગીતામાં પણ કહ્યું છે કે—

યુંગન્નેવ સદાત્માનં યોગી નિયતમાનસઃ ॥

શાન્તિં નિર્વાણપરમાં મત્સંસ્થામધિગચ્છતિ ॥

યત્સાંખ્યૈ પ્રાપ્યતે સ્થાનં. ઇત્યાદિભિઃ

વશીભૂત છે મન જેને એવો મનુષ્ય-યોગી સદા આ પ્રકારે કરીને આત્મ યોગને સેવતો થકે ભારમાં સ્થિતિ

રૂપ અને ભોક્ષ છે પરમ જેમાં એવાં શાન્તિરૂપ' સ્થાનને પ્રાપ્ત થાય છે. જે સ્થાન સ્ત્રાંખ્યોને પ્રાપ્ત થાય છે તે સ્થાનમાં યોગીઓ પણ જાય છે.

શ્રી આદિત્યપુરાણમાં પણ કથે છે કે.

“ યોગાત્સંજાયતે જ્ઞાનં યોગો મય્યેકાચિત્તા ”

“ યોગથી જ્ઞાન થાય છે અને મારામાં એક રસ-ઓતપ્રોત મનની જે સ્થિતિ છે તેનેજ યોગ કહેવાય છે.

શ્રી સ્કંદ પુરાણમાં પણ કહેલું છે કે—

“ આત્મજ્ઞાનેન મુક્તિ સ્યાત્તત્ત્વ યોગાદતે ન હિ ।

સ ચ યોગ શ્ચિરકાલમભ્યાસાદેવ સિદ્ધયતિ ॥”

“ આત્મજ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે અને એ આત્મજ્ઞાન યોગના વિના બની શકતું નથી અને એ યોગ લાંબાકાળના અભ્યાસથીજ સિદ્ધ થાય છે.”

શ્રી કૂર્મપુરાણમાં શિવજી પોતે કહે છે કે—

“ અતઃપરં પ્રવક્ષ્યામિ યોગં પરમદુર્લભમ્ ।

યેનાત્માનં પ્રપશ્યન્તિ બાનુમંતમિવેશ્વરમ્ ॥ ૧ ॥

હવે આથી આગળ હું પરમ દુર્લભ યોગને હું કહું છું કે જેનાવડે કરીને સૂર્યના સમાન ઇશ્વર આત્માને યોગી હોય છે અને—

યોગાગ્નિર્દહતિ સિપ્રમશેષં પાપપંજરમ્ ।

પ્રસન્નં જાયતે જ્ઞાનં જ્ઞાનાભિર્વાણ મૃચ્છતિ ॥ ૧૨ ॥”

યોગરૂપ અગ્નિ તરતજ સંપૂર્ણ પાપના સમૂહને બાળી ભસ્મ કરે છે અર્થાત્ પ્રસન્ન જ્ઞાન થાય છે અને એ જ્ઞાનવડે કરીને ભોક્ષ થાય છે. ॥ ૨ ॥ ”

શ્રીગરુડપુરાણમાં પણ કહેલું છે કે—

“ તથા યતેત મતિમાન્યથાસ્યાભિવૃત્તિઃ પરા ।

યોગેન લભ્યતે સા તુ ન ચાન્યેન તુ કેનાચિત્ ॥ ૧ ॥

બુદ્ધિમાન મનુષ્યે એ પ્રકારે યત્ન કરવો કે જેમ

પરમસુખ પ્રાપ્ત થાય અને એ પરમસુખ તો યોગથી મળે છે પરન્તુ અન્ય કોઈ પણ ઉપાયથી મળતું જ નથી. ॥૧॥

भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम् ।

પરાવરમસક્તા ધીર્યસ્ય નિર્વેદસંમવા ॥ ૨ ॥

સંસારના ત્રિવિધ તાપથી તપાયમાન મનુષ્યોના વાસ્તે યોગજ એક પરમ ઔષધરૂપ છે અને જે મનુષ્યની નિર્વેદ નામ વૈરાગ્યથી ઉત્પન્ન પામેલી પ્રજ્ઞા પર અવરમાં બ્રહ્મતત્ત્વમાં પ્રસક્ત છે અને

स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः ॥

નિર્વાણં પરમં નિત્યં પ્રાપ્નોત્યેવ ન સંશયઃ ॥ ૩ ॥

યોગરૂપ અગ્નિથી જેના સમસ્ત અવિદ્યા અસ્મિતા આદિ કલેશના સમૂહો બરુમ થઈ ગયા છે તેવો યોગી પરમ નિર્વાણ પદને સદાકાળ પામે છે એમાં સંશય નથી.

॥ ૨ ॥ ૩ ॥

संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् ।

ન કિંચિદ્દશ્યતે કાર્યં તેનૈવ સકલં કૃતમ્ ॥ ૪ ॥

પ્રાપ્ત કરેલી છે યોગસિદ્ધિ જેણે તથા આત્માના દર્શનથી પૂર્ણ જે છે તેવા યોગીને કોઈપણ કર્તવ્ય જોવામાં આવતું નથી પરન્તુ તેણે તો કરવાનું સઘળું કરી લીધેલું જ છે. ॥ ૪ ॥

आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः ॥

અતસ્તસ્યાપિ નિર્વેદઃ પરાનંદમયસ્ય ચ ॥ ૫ ॥

તપસા ભાવિતાત્માનો યોગિનઃ સંયતેન્દ્રિયાઃ ।

પ્રતરાન્તિ મહાત્માનો યોગેનૈવ મહાર્ણવમ્ ॥ ૬ ॥ ”

આત્મારામ અને સદા પૂર્ણરૂપ અને આત્યાંતિક સુખને પ્રાપ્ત થાય છે તેથી પરમાનંદરૂપ તે યોગીને નિર્વેદ (સુખ) થઈ જાય છે. ॥ ૫ ॥

તપોબળથી જાણેલો છે આત્મા જેણે અને વશીભૂત કરેલા છે ઇન્દ્રિયના ગણો જેણે એવા મહાત્મારૂપ યોગિ-

જનો યોગરૂપ નૌકાથી આ સંસારરૂપ મહાસાગરને તરે છે. પાર નય છે. ॥ ૬ ॥ શ્રી વિષ્ણુધર્મમાં પણ લખેલું છે કે—

“ યચ્છ્રેયઃ સર્વભૂતાનાં સ્ત્રીણામપ્યુપકારકમ્ ।

અપિ કીટપતંગાનાં તન્નઃ શ્રેયઃ પરં વદ ॥ ૧ ॥

इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।

योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान्પુરા ॥ ૨ ॥

જે સર્વભૂતાનું શ્રેય છે અને જે સ્ત્રીઓનું અને કીટપતંગોનું પણ ઉપકારક છે તે પરમ શ્રેયને અમારા પ્રતિ કહેા ! ॥ ૧ ॥

આ પ્રકારે દેવ અને દેવર્ષિઓએ કહેલું છે જેને એવા કૃષિલ્લુભુનિ પહેલા સમયમાં તો યોગનેજ શ્રેયરૂપ છે એમ કહેવા લાગ્યા.

શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ કહેલું છે કે—

दुःसहा राम संसारविषवेगविसूचिका ।

योगगारुढर्षत्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥ ૧ ॥

હે રામ ! આ સંસાર વિષનો જે વેગ છે તેરૂપ વિસૂચિકા વ્યાધિ દુ સહ નામ સહન ન થાય તેવો છે. તે વિસૂચિકા રોગ યોગરૂપ પવિત્ર ગારુડમંત્રથીજ શાન્ત થાય છે. ॥ ૧ ॥

કદાચિત્ કોઇ શંકા કરે કે તત્ત્વમસિ આદિ મહાવાક્યોથી પણ અપરોક્ષ પ્રમાણ (જ્ઞાન) થાય છે તો કયા ઉદ્દેશને લઇને અત્યંત શ્રમથી સાધ્ય યોગમાં પ્રવૃત્તિરૂપ પ્રયાસ કરો છો ને કદાચિત્ કહેા કે વાક્યથી જન્ય જ્ઞાનને અપરોક્ષ થવામાં પ્રમાણનો અસંભવ છે તો તે પણ ઠીક નહીં કારણ કે તત્ત્વમસિ આદિથી ઉત્પન્ન થતું જ્ઞાન-અપરોક્ષ છે-અપરોક્ષ વિષયક છે તેથી-ચક્ષુથી થયેલા ઘટ આદિનાં પ્રત્યક્ષની જેમ એ અનુમાન પ્રમાણ છે. કદાચિત્ હો કે, વિષયની અપરોક્ષતા નીરૂપ (રૂપહીન) છે તેથી

હેતુની અસિદ્ધિ છે તો તે પણ ઠીક નહીં કારણ કે અજ્ઞાનનો વિષય ચિત્ત, અને ચિત્તની સાથે તાદાત્મ્ય રૂપનું પ્રાપ્તત્વ, એ ઉભય રૂપ છે જેનાં એવી જે વિષયની અપરોક્ષતા છે તે બધા પ્રકારે નિરૂપણ કરવા યોગ્ય છે. જેમ ઘટાદિકમાં જ્યારે ચક્ષુની સંનિકર્ષદશામાં તેના અધિષ્ઠાન રૂપ ચૈતન્યની અજ્ઞાન નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે તેનું (ઘટનું) ચૈતન્ય અજ્ઞાનનો વિષય હોવું અને એ ઘટનાં અજ્ઞાન વિષય ચૈતન્યના સંગે તાદાત્મ્યની પ્રાપ્તિ થવી એ ઉભય અપરોક્ષ છે તેમ તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથી શુદ્ધ ચૈતન્યાકાર વૃત્તિના થવા સમયમાં તેના (તત્ત્વનાં) અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે તેથી તત્ત્વ અજ્ઞાનનો વિષય રહેતો નથી. એથી ચૈતન્ય અપરોક્ષ છે વાર્તા હેતુની અસિદ્ધિ નથી.

કદાચિત્ એમ કહો કે હેતુ અપ્રયોજક છે અર્થાત્ યોગતાનાં સાધ્યને સિદ્ધ કરી શકતો નથી, અપરોક્ષતા જ્ઞાનથી થાય છે તેથી પ્રત્યક્ષ જે પરોક્ષ તેના વિષયક છે તેથી હેતુપ્રયોજક, કાંઈપણ ઇન્દ્રિયજન્ય જ અપરોક્ષ હોતુંજ નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિય નથી, તે મનને પણ સુખ આદિકની વિષયકતા છે તેથી વ્યભિચાર થઇ જાય અથવા અભિવ્યક્ત (પ્રગટ) ચૈતન્યનું જે અભિન્ન રૂપથી ભાસમાન હોવું તેજ, વિષયની અપરોક્ષતા છે અને આવરણની નિવૃત્તિ હોવાને પણ અભિવ્યક્ત કહે છે—અને પરોક્ષવૃત્તિના સ્થાનમાં આવરણની નિવૃત્તિનો અભાવ છે એથી ત્યાં અતિવ્યાપ્તિરૂપ દોષ છે નહીં—જે મનુષ્ય રજ્જુઆદિમાં સર્પઆદિના ભ્રમના ઉત્પાદક દોષવાળો છે તે મનુષ્યને જે ‘આ સર્પ નહીં પરંતુ રજ્જુ છે’ એ વાક્યથી ઉત્પન્ન થયેલી જે વૃત્તિ છે તે વૃત્તિ આવરણને નિવૃત્ત કરતી નથી એથી ત્યાં તો પરોક્ષ જ વિષય છે અને વેદાંતના વાક્યોથી જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન પામે છે તે જ્ઞાન આવરણનું નિવર્તક છે તેથી તે તો અપરોક્ષ જ છે, કારણ કે તે જ્ઞાન મનન આદિથી પૂર્વે ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્ઞાન નિવર્તક પ્રમાણની અસંભાવના આદિ સં-

પૂર્ણ દોષોના અભાવ વિશિષ્ટ જ એ વેદાન્ત વાક્યોથી-
જન્ય જ્ઞાનની અજ્ઞાનની નિવર્તકતા છે અને 'તં ત્વીષમિ
ષર્વં પુરુષ વૃત્છામિ' 'એ ઉપનિષદોથી પ્રતિપાદિત પુરુષને
પુછું છું' એ શ્રુતિથી પ્રતિ પત્ત (સિદ્ધ) ઉપનિષદ માત્રથી
જે બાણ્યું બળ્ય છે તે યોગથીજ બાણ્યું બળ્ય છે તેથી
તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથીજ અપરોક્ષજ્ઞાન થાય છે તે ઠીક
નથી કારણ કે અનુમાન અપ્રયોજક છે. કારણ કે પ્રત્યક્ષ-
ના પ્રતિ અને પૂર્વોક્ત અક્ષ (ઇન્દ્રિય) સામાન્યના પ્રતિ
ઇન્દ્રિયરૂપથી કારણતા છે એથી ઇન્દ્રિયથી જન્યત્વજ પ્ર-
યોજક છે અને નિત્ય અનિત્ય સાધારણ પ્રત્યક્ષમાં તો
કાંઈ પ્રયોજક હોતું નથી અને એના મતમાં તો કાંઈ
પ્રત્યક્ષમાં ઇન્દ્રિય કારણ છે અને કાંઈ પ્રત્યક્ષમાં શબ્દ વિશેષ
કારણ છે એથી એ પ્રકારે બે કાર્ય કારણ ભાવ થઈ બળ્ય
છે અર્થાત્ એક કાર્યનાં બે કારણ માનવાં પડે છે.

કદાચિત્ એમ કહેા કે મન ઇન્દ્રિય નથી તો તે
પણ ઠીક નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિયોનો નાથ છે એ વ-
ચન મનુષ્યના સમાન ઉદ્દેશ કરીને 'મનુષ્યોનો આ રાબ્દ
છે' એ વચનના સમાન મનુષ્યોમાં જ કાંઈક ઉત્કર્ષને
કહે છે, કાંઈ મનને ઇન્દ્રિય ભિન્ન કહેતું નથી અને તત્ત્વ
તો એ છે કે-મન ઇન્દ્રિયોમાં એક અખંડોપાધિરૂપજ
છે એથી 'કર્મેન્દ્રિય તુ પાણ્યાદિ મનો નેત્રાદિ ધીન્દ્રિયમ્'
પાચુ (ગુદા) આદિ કર્મેન્દ્રિય અને મન નેત્રાદિ જ્ઞાનેન્દ્રિય
છે અને જે પ્રત્યક્ષ છે તે ઐન્દ્રિયક અને જે અપ્રત્યક્ષ છે
તે અતીન્દ્રિય કહેવાય છે. (પ્રત્યક્ષ સ્યાદેન્દ્રિયકમપ્રત્યક્ષમ-
તીન્દ્રિયમ્) આ બાબત શક્તિના નિર્ણાયક કોશોમાં ઇન્દ્રિ-
યાપ્રમાણુક જ્ઞાનને અપ્રત્યક્ષ કહીને મનને ઇન્દ્રિય હોવા-
ની પ્રતીતિ કરાવે છે અને 'ઇન્દ્રિયાણિ વૈશૈકલ્ય' ઇન્દ્રિયો
દશ અને એક છે 'એ પ્રકારનાં ગીતાના વાક્યો પણ
મનનાં ઇન્દ્રિયત્વમાં પ્રમાણુ છે અને તત્ત્વમસિ આદિ વા-
ક્યોથી ઉત્પન્ન પામેલું જ્ઞાન-શબ્દથી ઉત્પન્ન છે અને શ-

જ્ઞથી ઉત્પન્ન છે તેથી ‘યજ્ઞેત્’ ‘યજ્ઞ કરે’ ઇત્યાદિ વાક્યો-
થી ઉત્પન્ન જ્ઞાનના સમાન-આ અપ્રત્યક્ષ વિરોધિ શબ્દ-
જન્યનું સાધક અનુમાનથી સત્પ્રતિપક્ષ પણ છે. કારણ કે
વિરોધિ પદાર્થના સાધક હેતુને સત્પ્રતિપક્ષ પણ કહેવા-
માં આવે છે-કદાચિત્ એમ કહો કે, આ અનુમાન અપ્ર-
યોજક છે તો તે પણ ઠીક નથી કારણ કે શબ્દ જન્ય
જ્ઞાનનોજ શબ્દ જનક હોય છે, એ લાઘવમૂલક અનુકુલ
તર્ક આ અનુમાનમાં છે ને તમારા મતમાં તો શબ્દથી
પણ પ્રત્યક્ષનો સ્વીકાર કરાય છે તેથી બે કાર્ય કારણ ભાવ
થાય છે તેથી ગૌરવ છે-અને મનન, નિદિધ્યાસનની પહે-
લાં પણ ઉત્પન્ન છે અને તમારા મતમાં પરોક્ષ પણ, ઉક્ત
જ્ઞાન અજ્ઞાનનું નિવર્તક નહીં થઈ શકે તેથી અજ્ઞાન નિ-
વૃત્તિના પ્રતિ બાધ જ્ઞાનરૂપથીજ હેતુ માનવો પડશે એ
પણ ગૌરવ છે, અમારા મતમાં તો સમાધિનો જે અભ્યા-
સ છે તેના પરિપાકથી અસંભાવના આદિ સંપૂર્ણ મળેથી
રહિત અર્થાત્ અંતઃકરણ દ્વારા આત્માના દેખવાના સમ-
યમાં અને દર્શન માત્રથીજ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ જાય
છે તેથી કોઈ પણ ગૌરવનો અવકાશ છે નહીં અને-
“एष सर्वेषु भूतेषु गूढोत्मा न प्रकाशते । दृश्यते त्वग्रयया
बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिमि । यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञ ’
“ સંપૂર્ણ ભૂતોમાં આ ગુપ્ત આત્મા પ્રકાશિત હોતો નથી
પરંતુ સૂક્ષ્મદર્શી મનુષ્ય આત્માને સૂક્ષ્મ ને મુખ્ય જે
બુદ્ધિ છે તે દ્વારાજે દેખે છે, ધીર મનુષ્ય વાણી અને
મનનો નિરોધ કરે ” ઇત્યાદિ વચનોથી લઇને અ-
જ્ઞાનની નિવૃત્તિ છે અર્થ જેનો એવાં “मृत्युमुक्तात् प्रमुच्यते”
મૃત્યુના મુખથી છુટી જાય છે ” કંઠવલ્લીના મૃત્યુના ઉ-
પદેશને પણ આ વાત સંમત છે તેથી એમાં કોઈ વિ-
વાદ નથી. જે મનન આદિથી પૂર્વ ઉત્પન્ન પામેલું જ્ઞાન
પરોક્ષજ છે એથી પ્રતિબિંબનું કરેલું ગૌરવ છે નહીં
એ મતને માનવામાં આવે તો ત્યારે પણ શ્રવણ આદિથી

મનના સંસ્કાર સિદ્ધ થવાના સમયના પછીનાજ કાળમાં આત્માના દર્શનનો સંભવ છે તેથી તેના પછી વાક્યોનાં સ્મરણ આદિકની કલ્પના કરવામાં પણ મહાન્ ગૌરવ છે. કદાચિત્ એમ શંકા કરો કે અમે કેવળ તર્કથી શબ્દ જન્ય જ્ઞાનને અપરોક્ષ કહેતા નથી પરન્તુ શ્રુતિ પણ (જે “ તત્ત્વૌપનિષદ્ પુરુષં પૃચ્છામિ ” ‘ ઉપનિષદોથી કહેવાયેલા એ પુરુષને હું ‘ પૂછું છું ’) કહે છે તે વચનના અનુસારે શ્રુતિમાં જે પુરુષને ઉપનિષદ રૂપ કહેલ છે તે ઉપનિષદોથી ઉત્પન્ન જે બુદ્ધિ છે તેની વિષય માત્ર નથી કારણ કે પ્રત્યક્ષ આદિથી જાણવા યોગ્યમાં ઔપનિષદ એ વ્યવહાર થઈ જાય, જેમ બાર કપાલોમાં આઠ કપાલોના હોવાના સમયમાં પણ બાર કપાલોમાં સંસ્કાર કરેલા પદાર્થમાં આઠ કપાલોમાં સંસ્કૃત એવો વ્યવહાર હોતો નથી અને જેમ દ્વિપુત્ર મનુષ્યમાં એકપુત્ર વ્યવહાર બનતો નથી તેમ અહીંનાં પણ સમજવું અને અન્યત્ર તેવો વ્યવહાર હોતો નથી તેથી ઉપનિષદ માત્રથીજ જાણવા યોગ્યજ અહીં પ્રત્યયનો અર્થ છે અને મનથી જાણવા યોગ્ય આત્માનો માનો તો એ સિદ્ધ નહીં થાય એ શંકા પણ ઠીક નથી કારણ કે પ્રત્યયથી, ઉપનિષદથી ભિન્ન જે સર્વનું કારણ છે તેની નિવૃત્તિ (નિષેધ) થતી નથી કારણ કે શબ્દના અપરોક્ષવાદી પોતાના પણ આત્માનાં પરોક્ષ જ્ઞાનમાં મન આદિ કરણ માનવામાં આવે છે પરન્તુ પ્રત્યય પુરાણ આદિ જે અન્ય શબ્દ છે તેનીજ વ્યાવૃત્તિ થાય છે, કારણ કે શ્રુતિનાં વાક્યોથી આત્મા સાંભળવા-શ્રવણ યોગ્ય છે એમ “ ઓત્તવ્ય શ્રુતિવાક્યોર્ય ” થી કહ્યું છે, અને એ અર્થ અમને પણ સંમત છે એથી આપનું કથન તુરંત છે અને પ્રમાણાંતરની વ્યાવૃત્તિમાં શ્રુતિનાં તાત્પર્યની કલ્પના ત્યારે કહેવા યોગ્ય છે કે જ્યારે શબ્દરૂપ પ્રમાણ સિદ્ધ થઈ જાય અને પુરાણાદિ શબ્દાંતરની વ્યાવૃત્તિમાં તાત્પર્ય તો શ્રુતિ આદિકનું સંમત છે તેથી

કલ્પના કરવાનું ઉચિતજ છે એમ સિદ્ધ થવાપર આ આત્મા મનથીજ દેખવા યોગ્ય છે (મનસૈવાનુદ્રષ્ટવં મનસૈવેવમાત્મવ્યમ્) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પશુ અનાયાસથી લાગુ થાય છે. જો કોઈએ એમ કહ્યું કે ‘દર્શનવૃત્તિના પ્રતિ જે મનમાત્રજ ઉપાદાન કહે છે એ શ્રુતિઓના સાથે કાંઈ પણ વિરોધ નથી તો તેનું આ પ્રકારનું કથન પણ અત્યંતજ વિચારમાં આવી શકતું નથી કારણ કે પ્રાણુની આકાંક્ષામાં પ્રવૃત્ત થયેલી એ શ્રુતિ ઉપાદાનમાં તત્પર કયા પ્રકારે થઈ શકે કારણ કે “ કામસક્તવ્ષો વિચિકિત્સા ” કામ, સંકલ્પ, વિચિકિત્સા (સંદેહ) એ સઘળાં મનનાથીજ ” છે ઇત્યાદિ શ્રુતિથી નિશ્ચયપૂર્વક સર્વ વૃત્તિઓનું મનનેજ ઉપાદાન કારણ બોધન કરી દીધું ત્યારે આકાંક્ષાના અભાવથી ઉપાદાનમાં તાત્પર્યને શ્રુતિ કયા પ્રકારે વર્ણન કરી શકી છે ! પહેલી અને બીજી વલ્લીમાં ઓંકારને બ્રહ્મબોધક કહ્યો છે તેથી ઓંકાર પણ અપરોક્ષ જ્ઞાનનો હેતુ થઈ જાય. અ. શંકાનું નિવારણ કરવા વાસ્તે મનથીજ આત્મા દેખવા યોગ્ય છે. ઇત્યાદિ નિશ્ચાયક વચન છે અને આ પ્રકારેથી સંપૂર્ણ શ્રુતિઓ વર્ણન કરવાને—લાગુ કરવાને શક્ય છે પરંતુ આ પ્રકારનો વાગ્વિલાસ હવે ખસ છે અર્થાત વાણીજાલને હવે સમાપ્ત કરીએ છીએ અને સિદ્ધાન્ત કહીએ છીએ કે—

સિદ્ધાન્ત તો એજ છે કે યોગિઓને સમાધિના વિષે દૂર અને વિપ્રકૃષ્ટ પદાર્થોનું જે જ્ઞાન છે તે જ્ઞાન સંપૂર્ણ શાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ પરોક્ષ જ્ઞાન નથી કારણ કે એ સમયમાં કોઈ પરોક્ષની સામગ્રી હોતી નથી અને સ્મૃતિ જ્ઞાન પણ નથી કારણ કે તેનો પહેલાં પૃથક્ પૃથક્ અનુભવ છે નહીં અને સુખ આદિના જ્ઞાનના સંમાન તે જ્ઞાન સાક્ષિસ્વરૂપ પણ નથી કારણ કે એમાં સિદ્ધાંતનો વિધાત છે અને એ જ્ઞાન પ્રમાણ રહિત પણ નથી કારણ કે સંપૂર્ણ પ્રમાણોમાં કારણનો નિયમ છે અને એ જ્ઞાન ચક્ષુ વિગેરેથી ઉત્પન્ન પા-

મેલું જ્ઞાન પણ નથી કારણ કે એ વેળા ચક્ષુ આદિકનો સંનિકર્ષ નથી તેથી તેને માનસિક પ્રમાણ કહેવી જોઈએ. આથી મન પ્રમાણરૂપ છે અને ઈન્દ્રિય છે એ વાત નિર્દોષ છે. વળી પણ યોગ અને શ્રુતિના સમુચ્ચયની કલ્પના કરે છે તેના મતમાં પણ પૂર્વેક્ત દૂષણોનો સમાજ ખડો થાય છે તેથી એમ સિદ્ધ થયું કે યોગજન્ય સંસ્કાર છે સહાયક જેનો એવાં મનથી જ આત્મા જાણવા યોગ્ય છે.

કહાચિત્ કોઈ એમ કહે કે—કામિનીની ભાવના કરનારા પુરૂષને જેમ વ્યવહિત (દૂરસ્થિત) કામિનીનો સાક્ષાત્કાર પણ અપ્રમા હોય છે તે ભાવનાથી ઉત્પન્ન આત્મસાક્ષાત્કાર પણ અપ્રમા અર્થાત્ પ્રમાણુ બિનાનો થઈ જાય. આ કથન પણ ઠીક નથી કારણ કે આત્મસાક્ષાત્કારનો વિષય જે આત્મા છે તે બાધિત નથી અને તે વિષય દોષ જન્ય એટલે દોષથી પ્રગટેલો પણ નથી પરંતુ કામિનીનો સાક્ષાત્કાર તો બાધિત વિષયક છે અને દોષજન્ય પણ છે તેથી તે જેમ અપ્રમાણુ છે તેમ ભાવનાજન્ય આત્મસાક્ષાત્કાર અપ્રમાણુ નથી જેથી એ દ્રષ્ટાન્ત વિષમ છે.

કહાચિત્ કોઈ એમ કહે કે,—ભાવનાને સમાધિની શાપક માનવામાં આવે તો એ પણ એક પ્રમાણુ બની જાય તો એ કથન પણ ઠીક નથી કારણ કે ભાવના તો મનની સહકારિણી છે તેથી પ્રમાણુના નિરૂપણમાં અનિપુણુ નૈયાયિક આદિકૈએ પણ યોગપ્રત્યક્ષનો અલૌકિક પ્રત્યક્ષમાં અંતર્ભાવ કર્યો છે અને યોગથી ઉત્પન્ન થતા અલૌકિક સંનિકર્ષયી યોગીજન વ્યવહિત વિપ્રકૃષ્ટ અને સૂક્ષ્મ પદાર્થરૂપ પણ આત્માને યથાર્થ રીતિથી દેખે છે. આ બાબત શ્રી પાતાંજલ સૂત્રમાં પણ કહ્યું છે કે—

“ ઋતંભરા તત્ર પ્રજ્ઞા શ્રુતાનુમાનપ્રજ્ઞાભ્યામન્યવિષયા-
વિશેષાર્થત્વાત્ ”

‘ તે સમાધિમાં જે સત્યપ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) છે તેનો શાબ્દબોધ અને અનુમાનથી અર્થાત્ શુક્તિસિદ્ધજ્ઞાન છે

તેથી તે પ્રજ્ઞા અન્ય વિષયક થઈ જાય છે, અર્થાત્ બિજા અર્થને પણ વિષય કરી લે છે કારણ કે તેનો વિષય નિ-
ર્વિકલ્પ અર્થ છે. તેથી શબ્દપદાર્થ વૃત્તિધર્મ (ઘટલ્પ
આદિ) પુરસ્કારના વિનાજ અને અનુમાનવ્યાપકમાં વર્ત-
માનધર્મના પુરસ્કાર (જ્ઞાન) થીજ યોધને જનક નિય-
મથી છે તેથી અર્થ ગ્રહણમાં યોગ્ય વિશેષ્યમાંજ તત્પર
છે અર્થાત્ યોગવિષયનેજ ગ્રહણ કરે છે, અહીં શ્રી
વ્યાસજીનું રચેલું આ ભાષ્ય છે કે— “ શ્રુતમાગમવિજ્ઞાનં
તત્સામાન્યવિષય ન હ્યાગમેન શક્યો વિશેષોઽભિધાતુ કસ્મા-
ન્નાહિ વિશેષેણ કૃતસકેત શબ્દ इत्यारभ्य समाधिप्रज्ञा नि-
र्ग्राह्य एव सविशेषो भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुष गतो वेति ”
શ્રુત નામ આગમ વિજ્ઞાન છે—તે આગમ વિજ્ઞાન સામાન્ય
વિષય છે કારણ કે આગમ વિશેષને કહી શકતું નથી,
કારણ કે વિશેષરૂપથી શબ્દનો સંકેત હોતો નથી—એ
આદિથી આરંભીને સમાધિ પ્રજ્ઞાથી બલા પ્રકારે ગ્રહણ
કરવા યોગ્ય એ વિષય છે અને એ પુરૂષગત છે વા
ભૂતસૂક્ષ્મગત છે.

શ્રી યોગબીજમાં પણ કથન છે કે—

“ જ્ઞાનનિષ્ઠો વિરક્તોઽપિ ધર્મજ્ઞોઽપિ જિતેન્દ્રિયઃ ।

વિનાયોગેન દેવોઽપિ મોક્ષં ન લભતે પ્રિયે ॥ ”

જ્ઞાનનિષ્ઠ હોય, વિરક્ત હોય, ધર્મજ્ઞ હોય અથવા
તો જિતેન્દ્રિય હોય તોપણ યોગના વિના દેવને પણ હે
પ્રિય ! મોક્ષ મળતો નથી

શ્રુતિ પણ કહે છે કે—

“ તદેવ સક્તઃ સદ્ધર્મણેતિ લિંગં મનોયત્ર નિષ્ક્રિયસ્ય ”

“ કર્મના સંગે એ વાત કરવાને જીવ આસક્ત છે
છે કે જે વાતમાં તેનું મનરૂપ લિંગ પ્રવિષ્ઠ થઈ જાય છે”

વળી સ્મૃતિ પણ કહે છે કે—

“ કારણં ગુણ સંગોઽસ્ય સદસ્યોનિજન્મસુ ”

“ સત્ અસત્ યોનિયોના જન્મોમાં તેના શુભોના

સંગ છે તેજ કારણરૂપ છે. ”

હેહના મરણ સમયમાં જે વિષયમાં રાગ આદિથી ઉદ્દયુક્ત થાય છે તે યોગિને આ જીવ પ્રાપ્ત થાય છે. આથી યોગહીન મનુષ્યને જન્માંતર તો થાયજ છે, કારણ કે મરણના સમયમાં થતી જે વિકલ્પતા છે તેને અયોગી નામ યોગહીન મનુષ્ય હુકાવી શકતો નથી.

આ બાબત શ્રી યોગબીજમાં પણ કથન છે કે—

“ દેહાવસાનસમયે ચિત્તે યદ્યદ્વિભાવયેત્ ।

તત્તદેવ મવેજ્જીવ ઇત્યેવં જન્મકારણમ્ ॥ ૧ ॥

દેહાન્તે કિં મવેજ્જન્મ તન્ન જાનંતિ માનવાઃ ।

તસ્માજ્ઞાનં ચ વૈરાગ્યં જપ શ્ચ કેવલં શ્રમઃ ॥ ૨ ॥

પિપીલિકા યદા લગ્ના દેહે જ્ઞાનાદિમુચ્યતે ॥

અસૌ કિં વૃશ્ચિકૈર્દૃષ્ટો દેહાન્તે વા કથં સુખી ॥ ૩ ॥ ”

“ હેહના અંત સમયમાં જે જે ભાવના વિચારણા જીવ કરે છે તે તે ભાવનાઓરૂપજી જીવ બની જાય છે અને આજ જન્મનું કારણ છે. ॥ ૧ ॥

હેહાન્તે કયો હેહાન્તર જન્મ થશે તે માનવો બાણતા નથી તેથી જ્ઞાન. વૈરાગ્ય, જપ, એ બધાં કેવળ શ્રમરૂપ છે. ૨

જ્યારે કીડીઓ કાયાને વળગી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનથી છૂટી જાય છે તો વીંછીઓથી ડસાયેલો આ જીવ હેહના અંતમાં કયા પ્રકારે સુખી હોઈ શકે ? ॥ ૩ ॥

યોગિઓને તો યોગના બળથી અંતકાળમાં પણ આત્મવિચારથી મોક્ષજ થાય છે પરંતુ જન્માંતર થતો નથી.

આ બાબત શ્રી ભગવાન પણ કહે છે કે—

“ પ્રયાણકાલે મનસાઽચ્ચરેન

મક્તયાયુક્તો યોગચક્ષ્ણેન ચૈવ ” ઇત્યાદિ

“ મરણકાળમાં અચળ મનથી, ભક્તિથી યુક્ત કે યોગના બળથી મોક્ષ થાય છે.....ઇત્યાદિ.

વળી શ્રુતિ પણ છે કે—

“ શત્તં ચૈકા હૃદયસ્ય નાદયઃ ઇત્યાદિ

“ એકસોએક હૃદયની નાદીઓ છે ” ઇત્યાદિ.

કહાચિત્ એમ કહો કે, તત્ત્વમસિ આદિ વાક્ય અપરોક્ષ જ્ઞાનનાં જનક છે તે તેનો વિચાર કરવો બ્યર્થ છે, તે પણ ઠીક નહિં કારણ કે વાક્યના વિચારથી ઉત્પન્ન જે જ્ઞાન છે તે યોગના દ્વારા અપરોક્ષ સાધન છે.

આ બાબત યોગબીજમાં ગૌરી અને મહાદેવનો એક વિશાળ સંવાદ છે તેમાંથી કાંઈક અહીં નોંધ લઈએ છીએ.

દેવ્યુવાચ.

જ્ઞાનિનસ્તુ મૃતા યે વૈ તેષાં ભવાતિ કીદૃશી ।

ગતિઃ કથય દેવેશ કારુણ્યામૃતવારિષે ॥ ૧ ॥

દેવી કહે છે.

દેવી એટલે પાર્વતી મહાદેવ પ્રત્યે કહે છે કે—હે દેવાધિદેવ ! હે કૃષ્ણામૃતના નિધાન ! જે જ્ઞાની મૃત્યુ પામે છે તેની કયા પ્રકારની ગતિ થાય છે તે મને કહો.

ઈશ્વર ઉવાચ

દેહાન્તે જ્ઞાનિના પુણ્યાત્પાપાત્ફલ મથાપ્યતે ।

યાદૃશં તુ ભવેત્તત્તદ્ભુત્તવા જ્ઞાની પુનર્મિવેત્ ॥

પશ્ચાત્ પુણ્યેન લભતે સિદ્ધેન સહ સંગતિમ્ ।

તતઃ સિદ્ધસ્ય કૃપયા યોગિ ભવતિ નાન્યથા ॥

(તતો નશ્યતિ સંસારો નાન્યથા શિવભાષિતમ્)

ઈશ્વર કહે છે.

દેહના અવસાન વેળા જ્ઞાનીને જે પુણ્ય પાપથી કૃળ પ્રાપ્ત થાય છે તેને તે ભોગવીને પાછા તે જ્ઞાની થઈ જાય છે અને પછી પુણ્યને લઈને તેને સિદ્ધોના સંગે સત્સંગ થાય છે અને પછી સિદ્ધોની કૃપાદ્વારા તે યોગી થાય છે

પણ અન્યથા થતો નથી અને (પછી તેને સંસાર મટી જાય છે પરંતુ અન્યથા સંસાર મટતો નથી. આવું શિ-
વજીનું કથન છે ?)

દેવ્યુવાચ

જ્ઞાનાદેવ હિ મોક્ષં ચ વદન્તિ જ્ઞાનિનઃ સદા ।

ન કથં સિદ્ધયોગેન યોગઃ કિં મોક્ષદો ભવેત્ ॥

પાર્વતી કહે છે.

જ્ઞાની સદા જ્ઞાનથીજ મોક્ષને કહે છે તો સિદ્ધયોગથી
યોગ મોક્ષને આપવાવાળો કયા પ્રકારે થાય છે ?

ઇશ્વરઃ ઉવાચ.

જ્ઞાનેનૈવહિ મોક્ષો તેષાં વાક્ય તુ નાન્યથા ।

સર્વે વદન્તિ સ્વહમેન જયો ભવતિ તર્હિકિમ્ ॥

વિનાયુદ્ધન વીર્યેણ કથં જય મવાપ્નુયાત્ ।

તથા યોગેન રહિતં જ્ઞાનં મોક્ષાય નો ભવેત્ ॥

ઇશ્વર કહે છે.

જ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે, એ જ્ઞાનીઓના વચન અન્ય-
થા નથી. જેમ સૌ કહે છે કે ખડગથી જય થાય છે તો
યુદ્ધ અને વીર્યના વિના જયની પ્રાપ્તિ કયા પ્રકારે થાય !
તેમ યોગરહિત જ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી.

કદાચિત્ કોઇ એમ કહે કે, જનક આદિકને યોગના
વિનાજ પ્રતિબંધ રહિત જ્ઞાન અને મોક્ષ થયાં છે એમ
સંભળાય છે તો યોગનાથીજ પ્રતિબંધ રહિત કયા પ્રકારે
જ્ઞાન અને મોક્ષ થઇ શકે ! આ શકાનું સમાધાન એ છે
કે—જનકાદિએ પૂર્વજન્મમાં કરેલા યોગથી ઉત્પન્ન પા-
મેલા જે સંસ્કાર તે સંસ્કારોવડે જ્ઞાન અને મોક્ષ સંપાદન
કર્યો છે એ વ ત પુરાણઆદિમાં સાબળી છે. કથન પણ છે કે—

“ જૈગીષ્ઠ્યો યથા વિમો યથા ચૈવાસિતાદયઃ ।

ક્ષત્રિયા જનકાદ્યાસ્તુ તુલ્યાધારાદયો વિશઃ ॥

સંપ્રાપ્તાઃ પરમાંસિદ્ધિં પૂર્વાભ્યસ્તસ્વયોગતઃ ।

ધર્મવ્યાધાદયઃ સપ્ત શુદ્ધાઃ પૈલવકાદયઃ ॥

મૈત્રેયી સુલભા શાઙ્ગી શાંડિલી ચ તપસ્વિની ।

એતે ચાન્યે ચ બહવો નીચયોનિગતા અપિ ॥

જ્ઞાનનિષ્ઠાં પરા પ્રાપ્તાઃ પૂર્વાભ્યસ્તસ્વયોગતઃ ।

“ જૈગીષંચ ને અસિતાદિ બ્રાહ્મણો, જનકાદિક ક્ષત્રીઓ, તુલાધારાદિ વૈશ્યો, ધર્મવ્યાધ આદિ સાત શૂદ્રો, પૈલવકાદિ ને મૈત્રેયી, સુલભા, શાઙ્ગી, શાંડિલી એ તપસ્વિનીઓ, અને બીજાં ઘણા નીચયોનિમાં જન્મેલા છતા સ્ત્રીપુરૂષો પૂર્વ જન્મમાં કરેલા અભ્યાસના યોગથી પરમ જ્ઞાન નિષ્ઠાને પામેલાં છે.

વળી પૂર્વ જન્મમાં કરેલા યોગના પુણ્યના અનુસાર કોઈ બ્રહ્મા, કોઈ બ્રહ્માના પુત્ર, કોઈ દેવર્ષિ, કોઈ બ્રહ્મર્ષિ, કોઈ મુનિ, ને કોઈ ભક્તરૂપતાને પામ્યા છે અને ઉપદેશના વિનાજ જેઓ આત્મસાક્ષાત્કારને પામ્યા છે તેઓના નામ ગણીએ તો હિરણ્યગર્ભ, વસિષ્ઠ, નારદ, સનત્કુમાર, વામદેવ, શુક, આદિ મહાપુરૂષો પુરાણાદિમાં જન્મથીજ સિદ્ધ સુણુવામાં આવ્યા છે પુરાણાદિમાં એમ શ્રવણ છે કે—બ્રાહ્મણજ મોક્ષના અધિકારી છે તે વાત યોગિથી ભિન્નના વિષયમાં સમજી લેવી કારણ કે આ બાબત શ્રીગ-૩૬ પુરાણમાં કથન છે કે—

“ યોગાભ્યાસો નૃણાં યેષાં નાસ્તિ જન્માંતરાદતઃ ।

યોગસ્ય પ્રાપ્તયે તેષાં શુદ્રવૈશ્યાદિકક્રમઃ ॥

સ્ત્રીત્વચ્છૂદ્રત્વમભ્યેતિ તતો વૈશ્યત્વમાપ્નુયાત્ ।

તતશ્ચ ક્ષત્રીયો વિપ્રઃ કૃપાહીનસ્તતો ભવેત્ ॥

અનૂચાનઃ સ્મૃતો યજ્ઞવા કર્મન્યાસી તતઃ પરં ।

તતો જ્ઞાનિત્વમભ્યેતિ યોગી મુક્તિં ક્રમાલ્લભેત્ ॥ ”

“ જન્માંતરમાં કરેલો યોગાભ્યાસ જે મનુષ્યોને હોતો નથી તેઓને યોગપ્રાપ્તિના વાસ્તે શુદ્ર વૈશ્ય આદિકનો ક્રમ

છે. તે સ્ત્રીત્વથી શૂદ્રતાને પામે છે અને શૂદ્રથી વૈશ્યતાને પામે છે અને દ્વયાથી રહિત થાય ત્યારે ક્ષત્રીય થઇ જાય છે. પાછો વિદ્યાવાન યજ્ઞકર્તા પાછો સંન્યાસી થાય છે પછી જ્ઞાની યોગી થઇને કૃમથી મુક્તિને પામે છે ”

આ પ્રકારે સર્વ જાતિઓના અધિકારીઓનાં શ્રવણથી યોગદ્વારા ઉત્પન્ન પામેલાં તત્ત્વજ્ઞાનદ્વારા સર્વ મનુષ્યો મુક્ત થાય છે એમ સિદ્ધ થાય છે. અને બ્રહ્મ થયેલા યોગીનો તો શૂદ્રાદિકનો કૃમે છે નહીં કારણ કે ભગવાનનું ગી-તામા વચન છે કે—

“ શુચીનાં શ્રીમતાં મેહે યોગમ્નષ્ટોઽભિજાયતે ॥

અથવા યોગિનામેવ કુલે ભવતિ ધોમતામ્ ॥ ”

યોગથી બ્રહ્મ મનુષ્ય શુદ્ધ જે શ્રીમાન્ છે તેના કુળમાં અવતરે છે. અથવા તો તે બુદ્ધિમાન્ યોગિઓના કુળમાં અવતાર લે છે. ”

આ શ્લોકનો ભાવાર્થ તો એજ છે કે—

જ્યાંસુધી પ્રાણ જીવે અને મન ન મરે ત્યાંલગી આ શ્લોકમાં જ્ઞાન કયા પ્રકારે હોઇ શકે અને જે મનુષ્ય પ્રાણ અને મનનો લય કરી દે તે મનુષ્ય મોક્ષ પામે છે પરન્તુ અન્ય મનુષ્ય કોઇપણ પ્રકારે મોક્ષને પામતો નથી.

॥ ૧૫ ॥

જ્ઞાત્વા સુષુમ્નાસદ્ગ્રેદં કૃત્વા વાયું ચ મધ્યગમ્ ।

સ્થિત્વા સદૈવ સુસ્થાને બ્રહ્મરંધ્રે નિરોધયેત્ ॥ ૧૬ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણાના લેહને ઝરાઝર જાણીને અને પ્રાણવાયુને મધ્યનાડીમાં સંચારી કરીને બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકે.

વિવેચન.

પ્રાણ અને મનના લય વિના મોક્ષ સિદ્ધ થતા નથી એમ જે આગળ કહેવામા આવ્યું ત્યાં પ્રાણના લયથી મનનો પણ લય સિદ્ધ થાય છે તેથી પ્રાણના લયની રીતિ ઉપરના શ્લોકમા કહી છે સદા કાળ ઉત્તમ સ્થાનમા અર્થાત્ ઉત્તમ રાજ્ય અને ધાર્મિકદેશમાં સ્થિતિ

કરી સુષુમ્ણા નાડીના ભેદન પ્રકારને ગુરૂદ્વારા બરાબર જાણી અને પ્રાણવાયુને મધ્યનાડીમા સ ચારી કરી બહારઘમાં નિરૂદ્ધ કરે અર્થાત્ રોકે પ્રાણનો બહારઘમાં જે નિરોધ તેનું નામજ તેનો લય છે અને પ્રાણનો લય થયા પછી મનનો પણ લય થાય છે આ વાત યોગવાસિષ્ઠમાં કહી છે કે—

“ અભ્યાસેન પરિસ્પન્દે પ્રાણાનાં ક્ષયમાગતે ।

મનઃ પ્રજ્ઞમમાયાતિ નિર્વાણમવશિષ્યતે ॥ ”

અભ્યાસથી જ્યારે પ્રાણોની ક્રિયાઓનો ક્ષય થાય છે ત્યારે મન શાન્ત થાય છે અને નિર્વાણજ શેષમાં રહી જાય છે.

આ પ્રમાણે પ્રાણ અને મનના લય થયા પછી ભાવના વિશેષરૂપ સમાધિ છે સહકારી જેની એવા અંત કરતુથી અબાધિત આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે પુરૂષ જીવન-નુમુક્ત થઈ જાય છે. ॥ ૧૬ ॥

સૂર્યાચંદ્રમસૌ ધત્તઃ કાલં રાત્રિંદિવાત્મકમ્ ॥

મોક્ષ સુષુમ્ના કાલસ્ય ગુહ્યમેતદુદાહતમ્ ॥ ૧૭ ॥

ભાવાર્થ—સૂર્ય અને ચંદ્રમા રાત્રિદિવસ સ્વરૂપવાળા કાળને કરે છે અને સુષુમ્ણા છે તે કાળનું ભોજન કરનારી છે અર્થાત્ નાશક છે. આ વાત ગુપ્ત કરેલી છે. ॥ ૧૭ ॥

વિવેચન

હવે પ્રાણનો લય થાય ત્યારે કાળનો જય થાય છે એ બાબ તનુ હવે વર્ણન કરે છે કે—સૂર્ય અને ચંદ્રમા રાત્રિદિન સ્વરૂપ છે જેનું એવા કાળને કરે છે અને સુષુમ્ણાનાડી છે તે કાળનું ભક્ષણ કરવાવાળી છે અર્થાત્ નાશક છે, આ ગુપ્ત વસ્તુ કહી છે તાત્પર્ય એ છે કે—અઢીવડી સુધી સૂર્ય વહે છે અને અઢી વડી સુધી ચંદ્રમા વહે છે જ્યારે સૂર્ય વહે છે ત્યારે દિવસ કહેવાય છે અને જ્યારે ચંદ્રમા વહે છે ત્યારે રાત્રિ કહેવાય છે આ પ્રકારે પાંચ ધડીના મધ્યમાંજ રાત્રિદિનરૂપ કાળ થઈ જાય છે લૌકિક અહોરાત્રના મધ્યમાં યોગિ-ઓને બાર અહોરાત્ર થાય છે અને એ લૌકિક કાળની ગણતરીથી જીવોની આયુષ્યનું પ્રમાણ છે, જ્યારે સુષુમ્ણાના માર્ગથી વાયુ બહાર-

રક્ષમા લીન થઇ જાય છે ત્યારે રાત્રિદિનરૂપ કાલનો અભાવ છે તેથીજ કહેવામાં આવ્યું છે કે “મોક્ષી સુષુમ્ના કાલસ્ય” સુષુ-મ્ના કાલની ભોજન કરનારી છે. જેટલો કાળ પર્યન્ત વાયુ બ્રહ્મરધ્માં લીન રહે છે તેટલો કાળ યોગિઓની આયુષ્યનો વધે છે. બહુ કાળ પર્યન્ત કરેલો છે સમાધિનો અભ્યાસ જેણે એવો યોગી પ્રથમથીજ પોતાના મરણના સમયને જાણીને અને બ્રહ્મરધ્માં પ્રાણવાયુને લઈ જઈને કાળનું નિવારણ કરે છે અને પોતાની ઇચ્છાથી દેહનો ત્યાગ કરે છે. ॥ ૧૭ ॥

દ્વાસપ્રતિ સહસ્રાણિ નાડીદ્વારાણિ પંજરે ॥

સુષુમ્ના શાંભવી શક્તિઃ શ્લેષાસ્ત્વેવ નિરર્થકાઃ ॥ ૧૮ ॥

ભાવાર્થ.—આ શરીરરૂપ પાંજરામાં બહુતેર હજાર ૭૨૦૦૦ નાડી દ્વારો છે, તેમાં સુષુમ્ના એક શાંભવી શક્તિ છે અને બીજી બધી નિરર્થક છે. ॥ ૧૮ ॥

વિવેચન

આ મનુષ્યના પિંજરમાં અર્થાત્ પિંજરના સમાન શિરા, અસ્થિઓથી વીટળાયેલા શરીરમાં બહુતેર હજાર નાડીઓના દ્વાર છે અર્થાત્ વાયુ પ્રવેશ થવાના માર્ગો છે તેમાં સુષુમ્ના જે મધ્યનાડી છે તે શાંભવી શક્તિ છે, અર્થાત્ ભકતોનું જેથી સુખ છે એવા શબ્દ (શિવજીની)ની તે શક્તિ છે કારણ કે તે નાડી ધ્યાનથી શબ્દને પ્રાપ્ત કરાવે છે અર્થાત્ શબ્દની પ્રકટતાને પેદા કરનારી છે, તેથીજ તેને શાંભવી કહેવાય છે અથવા તે શ નામ સુખરૂપ જે સદાય તેને શબ્દ કહેવાય છે, તેની જે શક્તિ છે તે શાંભવી કહેવાય છે કારણ કે ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન છે અને ધ્યાનથી આત્માના સાક્ષાત્કારનો પણ હેતુ સુષુમ્ના છે અને આકાશની જે ઘડા પિંગળાદિ નાડી છે તે સમગ્રી નિષ્પ્રયોજન છે અર્થાત્ એ નાડીઓથી પૂર્વોક્ત પ્રયોજન સિદ્ધ થતું નથી. ॥ ૧૮ ॥

વાયુઃ પરિચિતો યસ્માદાગ્નિના સહ કુંડલીમ્ ॥

બોધયિત્વા સુષુમ્નાયાં પ્રવિશેદનિરોધતઃ ॥ ૧૯ ॥

ભાવાર્થ.—પરિચિત અર્થાત્ અભ્યાસ કરનારમાં કર-વામાં આવેલો વાયુ જઠરાગ્નિના અંગે કુંડલી શક્તિને

જાગૃત કરોને નિશેધના અભાવથી સુષુમ્નામાં પ્રવિષ્ઠ થઈ જાય છે તેથી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવા સારું વાયુનો નિરોધ કરવો ઉચિત છે. ॥ ૧૯ ॥

સુષુમ્ના વાહિનિ પ્રાણે સિદ્ધયત્ત્વેવ મનોન્મની ।

અન્યથા ત્વિતરાભ્યાસઃ પ્રયાસાયૈવ યોગિનામ્ ॥ ૨૦ ॥

ભાવાર્થ —જ્યારે પ્રાણ સુષુમ્ણામાં વહવા લાગે છે ત્યારે મનોન્મની અવશ્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે અને પ્રાણ સુષુમ્નાવાહી નથી થાતો ત્યારે તો સુષુમ્ણાના અભ્યાસવિના ઈતર ખીજા જેટલા અભ્યાસો યોગીઓ કરે છે તે સઘળા વૃથા છે અર્થાત્ પરિશ્રમનાજ જનક હોવાથી તે અભ્યાસોથી કોઈ સિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૨૦ ॥

પવનો બધ્યતે યેન મનસ્તેનૈવ બધ્યતે ॥

મનશ્ચ બધ્યતે યેન પવનસ્તેન બધ્યતે ॥ ૨૧ ॥

ભાવાર્થ —યોગી જે વડે પવનનું બંધન કરે છે તે વડેજ મન પણ બંધાય જાય છે અને જે કારણથી યોગી મનનું બંધન કરી શકે છે તેજ કારણથી તે પ્રાણને પણ તે બાંધી શકે છે અર્થાત્ મન અને પવન એ ઉભયમાથી એકનાં બંધનથી બન્નેનું બંધન થઈ જાય છે. ॥ ૨૧ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ॥

तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ ૨૨ ॥

ભાવાર્થ —ચિત્તના બે હેતુઓ છે એક વાસના ને ખીજો પ્રાણ. તે બેમાંથી એકનો નાશ થયે ઉભયનો નાશ થાય છે. ॥ ૨૨ ॥

વિવેચન.

ચિત્તની પ્રવૃત્તિઓમાં બે હેતુઓ છે એક તો વાસના એટલે ભાવના નામનો સરકાર છે અને ખીજો પ્રાણવાયુ છે, વાસના અને પ્રાણવાયુ એ ઉભયમાથી એકનો નાશ થાય ત્યારે ખીજાનો પણ નાશ થાય છે, અહીં આ આશય છે કે—વાસનાનો ક્ષય થાય છે

ત્યારે પછી પવન અને ચિત્ત નાશ પામે છે અને પવનનો નાશ થાય છે ત્યારે વાસના અને ચિત્તનો નાશ થઇ જાય છે અને ચિત્તનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પવન અને વાસના ક્ષીણ થઇ જાય છે. આ બાબત શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે—

“ દ્વે બીજે રામ ચિત્તસ્ય પ્રાણસ્પંદનવાસને ॥

एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिपं द्वे अपि नश्यतः ॥ ”

હેરામ, પ્રાણીની ક્રિયા અને વાસના એ બે ચિત્તનાં બીજ છે, એ બંનેના મધ્યમાં એકનો નાશ થયા પછી બન્નેનો નાશ થાય છે.

વળી એના એજ અંશમાં વ્યતિરેક (નિષેધ) દ્વારાએ પણ કથન છે કે—

“ यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः ।

न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति ॥

न यावद्याति विज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः ।

यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम् ॥

यावन्न वासनानાશ સ્તાવત્તત્ત્વાગમઃ કુતઃ ।

यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद्वासनाक्षयः ॥

તત્ત્વજ્ઞાનં મનોનાશો વાસનાક્ષય એવ ચ ।

मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥

त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः ।

तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि समाश्रितैः ॥ ”

જ્યાસુધી મનનો નાશ (લય) થતો નથી ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય થતો નથી અને જ્યાંસુધી વાસના ક્ષય થતો નથી ત્યાંસુધી આ ચિત્તને ઉપશાન્તિ થતી નથી. જ્યાંસુધી વિજ્ઞાન પ્રકટતું નથી ત્યાં સુધી ચિત્તનો ક્ષય થતો નથી અને ચિત્ત ઉપશમ ભાવને પામે નહિ ત્યાંસુધી તત્ત્વજ્ઞાન થાતું નથી, જ્યાંસુધી વાસનાનો નાશ થાય નહીં

ત્યાંસુધી તત્ત્વનું આગમન ક્યાંથી થાય ! અને જ્યાંસુધી તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય પણ નજ થાય એથી તત્ત્વજ્ઞાન, મનોનાશ, અને વાસનાનો ક્ષય એ ત્રણ પરસ્પર કારણરૂપ થઈને હું ખથી સધાય તેવાં રહ્યાં છે જેથી એ ત્રણેના ઉપાયનો સમાન રીતિથી અભ્યાસ કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી અન્ય કારણોથી તત્ત્વ (બ્રહ્મજ્ઞાન) ની પ્રાપ્તિ થાતી નથી, ” ॥ ૨૨

મનો યત્ર વિલીયેત પવનસ્તત્ર લીયતે ॥

પવનો લીયતે યત્ર મન સ્તત્ર વિલીયતે ॥ ૨૩ ॥

ભાવાર્થ:—જેમાં મનનો લય થાય છે તેમાંજ પવનનો લય થાય છે અને જ્યાં પવનનો લય થાય છે ત્યાંજ મનનો લય થાય છે. ॥ ૨૩ ॥

દુર્ધર્માબુવત્સંમિલિતા બુભૌ તૌ

તુલ્યક્રિયૌ માનસમારુતૌ હિ ।

યતો મરુત્તત્ર મનઃપ્રવૃત્તિ

યતો મન સ્તત્ર મરુત્પ્રવૃત્તિઃ ॥ ૨૪ ॥

ભાવાર્થ:—મન ને પવન ક્ષીર નીરની જેમ એકતા પામેલાં છે તથા તુલ્ય ક્રિયાવાળાં છે. જ્યાં પવન છે ત્યાં મનની પ્રવૃત્તિ છે અને જ્યાં મન છે ત્યાં પવનની પ્રવૃત્તિ છે. ॥ ૨૪ ॥

વિવેચન.

દૂધ અને જડના સમાન જે મળેલા મન અને પવનરૂપ જે ચિત્ત અને પ્રાણ છે તે બંને તુલ્ય ક્રિય છે અર્થાત્ ઉભયની તુલ્ય પ્રવૃત્તિ થાય છે અર્થાત્ જે નાડીઓના ચક્રમા વાયુ પ્રવૃત્ત થાય છે તે નાડીઓનાજ ચક્રમા વાયુની પ્રવૃત્તિ થાય છે આ બાબત શ્રી-યોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે—

અવિનાભાવિની નિત્યં જંતૂનાં પ્રાણચેતસી ।

ક્રુસુમામોદવન્મિશ્રે તિલતૈલે ઇવાસ્થિતે ॥

કુરુતશ્ચ વિનાશેન કાર્યં મોક્ષારુપમુત્તમમ્ ॥

પ્રાણીઓનાં પ્રાણ અને ચિત્ત એ બન્ને અવિનાશાવિ છે અર્થાત્ એકના વિના એકની સ્થિતિ નથી અને પુષ્પ અને સુગંધ સમાન એકતા પામેલાં ને પ્રાણ ને મન તલ અને તેલના સમાન સ્થિત છે અને એ ઉભય પોતાના વિનાશથી મોક્ષરૂપ ઉત્તમ કાર્ય કરનારાં થાય છે. ॥૨૪॥

તत्रैक नाशादपरस्य नाशः

एक प्रवृत्ते रपरप्रवृत्तिः ।

अध्वस्तयो श्रोन्द्रियवर्गवृत्ति

प्रध्वस्तयो मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५ ॥

ભાવાર્થ:—ત્યાં એકના નાશથી બીજાનો નાશ છે, એકની પ્રવૃત્તિથી બીજાની પ્રવૃત્તિ છે, નહિં લય પામેલાં તે મન ને પવનથી ઇન્દ્રિય વર્ગમાં પ્રવૃત્તિ છે અને વિલીન થયેલા તે મન પવનથી મોક્ષપદની સિદ્ધિ છે. ॥ ૨૫ ॥

विवेचन.

એ ઉભય પવનને મનના મધ્યમાં એક મન વા પવનના નાશ-થી બીજા મન વા પવનનો નાશ થાય છે અને એક મન કે પવનના વ્યાપારથી બીજા મન કે પવનનો વ્યાપાર થાય છે અને જ્યાં લગી મન અને પવન નાશ નથી પામતા ત્યાંલગી સંપૂર્ણ ઇન્દ્રિયોનો સમુદાય પોતપોતાના વિષયમાં પ્રવૃત્ત થાય છે અને જ્યાં મન અને પ્રાણનો ભલીપ્રકારે લય થઈ જાય છે ત્યારે મોક્ષરૂપ પદની સિદ્ધિ થાય છે કારણ કે ઉભયનો લય થાય છે ત્યારે પુરૂષની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થઈ જાય છે અને આ મૂળ શ્લોકનો ઉત્તરશ્લોક શ્રીયોગબીજમાં લખ્યો છે કે—

“ तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः

षडंगयोगादिनिषेवणेन ।

मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादात्

निषेवमात्रेण सुसाध्य एव ”

ષડંગ યોગ આદિના સેવનથી—અભ્યાસથી પવનને

નાશ કરવા યોગ્ય છે અને મનનો વિનાશ તો શુદ્ધના પ્ર-
સાદદ્વારા નિમેષ માત્રથી સુસાધ્ય છે. ॥ ૨૫ ॥

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥

રસો વદ્ધો મનો વદ્ધં કિં ન સિદ્ધયતિ ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થ:—રસ નામ પારદ અને મન એ બંને
સ્વભાવથી ચંચળ છે. જો રસ અને મન બે બંધાયેલાં જાય
તો ભૂતળમાં એવી વસ્તુ કંઈ છે કે જે સિદ્ધ ન હોઈ શકે
અર્થાત્ સર્વ પદાર્થો સિદ્ધ થઈ શકે છે ॥ ૨૬ ॥

मूर्च्छितो हरति व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।

વદ્ધઃ સ્વેચરતાં ધત્તે રસો વાયુ શ્ચ પાર્વતિ ॥ ૨૭ ॥

ભાવાર્થ —હે પાર્વતી ! રસ અને વાયુ મૂર્છિત
હોય તો વ્યાધિ હરે છે, મરેલ હોય તો આપેજ જીવન
આપે છે, બંધાયેલ હોય તો બેચરતા કરે છે.

વિવેચન.

ઔષધિ વિશેષના યોગથી નાશ પામેલી છે જેની ચપળતા એ-
વો રસ નામ પારદ મૂર્છિત કહેવાય છે અને કુલકના અતમાં રે-
ચકથી નિવૃત્ત વાયુ છે તેને મૂર્છિત વાયુ કહેવાય છે, હે પાર્વતી !
મૂર્છિત કહેલો પ્રાણવાયુ કે પારદ સ પૂર્ણ રોગોનો નાશ કરે છે અને
મારેલો અર્થાત્ ભસ્મ કરેલો પારો—રસ અને અક્ષરદ્રવ્ય લય-લીન
કરેલો પ્રાણવાયુ એ પોતાના સામર્થ્યથીજ મનુષ્યને દીર્ઘ કાળ પર્યન્ત
જીવન આપે છે અને જીવન કરવામાં આવેલા એ પ્રાણ તથા પારદ
અર્થાત્ ક્રિયાવિશેષથી ગુટિકાકાર કરવામાં આવેલો પારદ અને બુકુ-
ટિના ધારણવિશેષથી ધારણ કરવામાં આવેલો પ્રાણવાયુ એ ઉભય
આકાશ ગતિને આપનારા છે અર્થાત્ એ યોગી પક્ષીઓના સમાન
આકાશમાં ઉડી રહે છે આ બાબત શ્રીગોરક્ષ શતકમાં કથન છે કે—

यद्भिन्नांजनपुंन सन्निभमिदं वृत्तं भुवोरंतर

तत्त्व वायुमयं पकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ।

प्राणं तत्र विलाप्य पंचघटिकं चित्तान्वितं धारये—

देवा स्वे गमनं करोति यमिनां स्वाद्यायુना धारणा ॥ ”

લિન્નાંજન પુંજના સમાન અર્થાત્ પીસેલાં અંજનના સમૂહના સમાન ગોળાકાર વાયુરૂપ અને વકાર સહિત તત્ત્વ (પ્રાણ) જુકુટિયોના મધ્યમાં છે તે પ્રાણુતત્ત્વના ઇશ્વર દેવતા છે, તે ઇશ્વરમાં પ્રાણુનો ચિત્તસહિત લય કરીને પાંચ ઘડી પર્યન્ત ધારણ કરે, આ વાયુના સંગે ચિત્તની ધારણા યોગીજનોને આકાશમાં ગમન કરાવે છે.” ॥૨૭॥

મનઃ સ્થૈર્યે સ્થિરો વાયુસ્તતો બિંદુઃ સ્થિરો ભવેત્ ॥

બિંદુસ્થૈર્યાત્સદા સત્ત્વં પિંડસ્થૈર્યં પ્રજાયતે ॥ ૨૮ ॥

ભાવાર્થ:—મનની સ્થિરતા થયા પછી પ્રાણ પણ સ્થીર થઇ જાય છે અને પ્રાણની સ્થિરતાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે અને વીર્યની સ્થિરતાથી સદૈવ બળ રહે છે ને તે બળથીજ દેહની સ્થિરતા થાય છે ॥ ૨૮ ॥

ઇન્દ્રિયાણાં મનોનાથો મનોનાથસ્તુ મારુતઃ ॥

મારુતસ્ય લયો નાથઃ સ લયો નાદમાશ્રિતઃ ॥ ૨૯ ॥

ભાવાર્થ —શ્રોત્ર આદિ ઇન્દ્રિયોનો નાથ (પ્રવર્તક) અંતઃકરણમન છે અને મનનો નાથ પ્રાણ છે અને પ્રાણનો નાથ મનનો લય છે અને એ મનનો લય નાદને આશ્રિત છે અર્થાત્ નાદમાં મનનો લય થાય છે ॥ ૨૯ ॥

સોડ્યમેવાસ્તુ મોક્ષારવ્યો માસ્તુ વાપિ મતાન્તરે ॥

મનઃ પ્રાણાલયે કશ્ચિદાનંદઃ સંપ્રવર્તતે ॥ ૩૦ ॥

ભાવાર્થ:—તે આ ચિત્તનો લય મોક્ષરૂપ છે અર્થાત્ એનેજ મોક્ષ કહે છે અથવા મતાંતરમાં એને મોક્ષ માનો નહિ કારણ કે ચિત્તનો લય સુષુપ્તિમાં પણ થાય છે તો પણ મન અને પ્રાણનો લય થયા પછી જે અકથનીય આનંદ પ્રકટ થાય છે તે અનિર્વચનીય આનંદતા પ્રકટ પછી જીવન્મુક્તિરૂપ સુખ અવશ્યજેવ થાય છે. ॥૩૦॥

પ્રનષ્ટ્વાસાનિશ્વાસઃ પ્રધ્વસ્તવિષયગ્રહઃ ॥

નિશ્ચેષ્ટો નિર્નિકારશ્ચ લયો જયતિ યોગિનામ્ ॥ ૩૧ ॥

ભાવાર્થ:—જેમાં શ્વાસ અને નિશ્વાસ ભલા પ્રકારે નષ્ટ થઇ જાય અર્થાત્ બહારના પવનનો અંદર પ્રવેશ એ શ્વાસ અને અંદરના પવનનું બહાર નિકળવું તે નિશ્વાસ એ ઉભય જેમાં ન રહે અને ઇન્દ્રિયોથી વિષયોનું ગ્રહણ કરવાનું પણ જેથી ભલા પ્રકારે નષ્ટ થઇ જાય અને જેમાં દેહની ક્રિયારૂપ એષ્ટા પણ ન રહે અને જેમાં અંતઃકરણનો ક્રિયારૂપ વિકાર પણ ન પ્રકટે એવો જે યોગિઓનો લય છે અર્થાત્ એવી જે ધ્યાન કરવા યોગ્ય વસ્તુના આકારબાળી અતકરણની વૃત્તિ છે તે સર્વથી ઉત્તમ છે. ૩૧

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषवेष्टितः ॥

स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ૩૨ ॥

ભાવાર્થ:—જેમાં મનના પરિણામરૂપ સંપૂર્ણ સંકલ્પ નષ્ટ થઇ ગયા હોય છે અને જેમાં સંપૂર્ણ એષ્ટિત રહેતું નથી અર્થાત્ કર ચરણ વિગેરેનો વ્યાપાર નિવૃત્ત થાય છે અને જે પોતાને પોતાથીજ જાણવા યોગ્ય હોય છે અર્થાત્ જેને અન્ય પુરૂષ જાણી શકતો નથી અને જે વાણીથી પણ અગોચર હોય છે અર્થાત્ વાણી જેને વદી શકતી નથી એવો વિલક્ષણ લય યોગિજનોને પ્રકટ (ઉત્પન્ન) થાય છે. ૥ ૩૨ ॥

यत्र दृष्टिर्लयं स्तत्र भूतेंद्रियसनातनी ॥

सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ૩૩ ॥

ભાવાર્થ:—જે પ્રદ્યરૂપ વિષયમાં અંતકરણની વૃત્તિ ઉઠે છે તે પ્રદ્યરૂપ વિષયમા મન લય પામે છે અને પૃથ્વી આદિ પંચમહાભૂત તથા શ્રોત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો એ જેમાં હોતાં નથી તે અવિદ્યા, (કારણ કે સત્કાર્યવાદ મતમાં અવિદ્યામાં સંપૂર્ણ કાર્યનો સમૂહ રહે છે.) છે. સત્કાર્યવાદ એ છે કે, ઘટ આદિ કાર્ય સત્કરૂપ છે-અને પ્રાણિયોની શક્તિરૂપ વિદ્યા, એ અવિદ્યા અને વિદ્યારૂપ બંને અલક્ષ્ય પ્રદ્યમાંજ યોગિઓનાં લય પામે છે, ॥૩૩॥

લયોલ્લય ઇતિ પ્રાહુઃ કીદૃશં લયલક્ષણમ્ ॥

અપુનર્વાસનોત્થાનાલ્લયો વિષયવિસ્મૃતિઃ ॥ ૩૪ ॥

ભાવાર્થ:—ઘણા મનુષ્યો ‘લય’ એમ કહે છે પરંતુ લયનું લક્ષણ (સ્વરૂપ) શું છે એમ કોઈ જો પૂછે તો શબ્દ આદિ સંપૂર્ણ વિષયોની અથવા તો ધ્યાન કરવાયોગ્ય ધ્યેય વિષયની જે વિસ્મૃતિ છે તેનેજ લય કહેવામાં આવે છે. કારણ કે એ મનમાં યાછી વાસના ઉઠતી નથી અથવા તો એ મન પાછું વાસનાઓનું સ્થાન રહેતું નથી. ॥૩૪॥

વેદશાસ્ત્રપુરાણાનિ સામાન્યગણિકા એવ ॥

एकैव शंभवी मुद्रा गुप्ताकुलवधू रिव ॥ ૩૫ ॥

ભાવાર્થ—ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર, અઠાર પુરાન, એ સઘળાં સામાન્ય વેશ્યાના સમાન છે કારણ કે એ અનેક મનુષ્યને જાણવા યોગ્ય છે અને એક પૂર્વેક્ષિત શાંભવી મુદ્રાજ કુળવધુના સમાન ગુપ્ત છે કારણ કે તેને તો કોઈ વિરલો મનુષ્યજ જાણી શકે છે. ॥ ૩૫ ॥

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टि निमेषोन्मेषवर्जिता ॥

एषा सा शंभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ૩૬ ॥

ભાવાર્થ—અંતર્લક્ષ્ય, અને નિમેષોન્મેષ રહિત આજ્ઞ દ્રષ્ટિ એવી આ શાંભવી મુદ્રા વેદશાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત છે. ॥૩૬॥

વિવેચન.

ચિત્તનો લય થવા સાઈ પ્રાણલયનું જે સાધન શાંભવી મુદ્રા છે તેનાં કથનના અભિલાષી આચાર્ય શ્રી સ્વાત્મારામજી મહારાજ પ્રથમ શાંભવી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે;—અદરના જે આધાર આદિ ચક્રો છે તેના મધ્યમાં પોતાને અભિષ્ટ જે ચક્ર છે, તેમાં લક્ષ્ય (અંતઃકરણની વૃત્તિ) હોય છે, અને બહારના વિષયોમાં જે દ્રષ્ટિ હોય તે નિમેષ અને ઉન્મેષથી વર્જિત હોય અર્થાત્ ક્ષણ-ક્ષણના સંયોગ વિયોગથી રહિત હોય છે, કારણ કે ચિત્તમાં ધ્યાન કરવા યોગ્ય જે વસ્તુ તેના આકારનો આવેશ હોય છે તેથી નિમેષ

ઉન્મેષ રહિત પ્રકાશિતજન નેત્ર બની રહે છે. આ સ્થિતિને ને વેદ-શાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત મુદ્રા અર્થાત્ રુવેદ આદિ અને સાંખ્ય પાતંજલ આદિ શાસ્ત્રોમાં પણ છુપી રહેલી આ મુદ્રા શાંભવી કહેવાય છે એટલે કે એનાથી શંભુનો આપિર્ભાવ (પ્રગટતા) થાય છે અથવા તો આ મુદ્રા શંભુ ભગવાને પોતે કહેલી છે. ॥ ૩૬ ॥

અંતર્લક્ષ્ય વિહીન ચિત્તપવનો યોગી યદા વર્તેતે

દૃષ્ટયા નિશ્ચલતારયા બહિરધઃ પશ્યન્નપશ્યન્નપિ ॥

મુદ્રેયં સ્વલુ શાંભવી ભવતિ સા લઘ્વા પ્રસાદાદ્ગુરોઃ

શૂન્યાશૂન્ય વિલક્ષણં સ્ફુરતિ તત્તત્ત્વં પરં શાંભવમ્ ॥ ૩૭ ॥

ભાવાર્થ — અંદરના લક્ષ્યમાં લય પામેલા મન અને પવન છે જેના અને નિશ્ચળ છે તારા જેના એવી દૃષ્ટિથી બહારના વિષયોને દેખતો છતાં પણ ન દેખતાના સમાન જે હોય છે એવા યોગીની આ શાંભવીમુદ્રા કહેવાય છે. જે આ મુદ્રા ગુરુપ્રસાદદ્વારા પ્રાપ્ત થઈ જાય તો યોગિને શૂન્ય અશૂન્યથી વિલક્ષણ જે શંભુના પદરૂપ પરમ તત્ત્વ છે તે પ્રતીત થાય છે. ॥ ૩૭ ॥

વિવેચન.

હવે શાંભવી મુદ્રાનાં સ્વરૂપને ઘટાવીને દર્શાવે છે કે, જે કાળમાં યોગી આ પ્રકારે વર્તે અર્થાત્ સ્થિત રહે કે — અંદર અનાહત (નિશ્ચળ) પદ્મ આદિમાં જે સગુણ મૂર્તિ આદિ લક્ષ્ય છે અથવા તત્ત્વમસિ આદિ મહાવાક્યો દ્વારા લક્ષ્ય જે જીવ મુશ્વરનુ અભેદરૂપ ‘ હુ બ્રહ્મ છુ મહાબ્રહ્માસ્મિ ’ એ વાક્યના અર્થરૂપ બ્રહ્મ છે તે બ્રહ્મમાંજ ખાસ કરીને જેના મન અને પવન એ ઉભય ખાસ કરી લીન થઈ ગયેલા હોય અને નિશ્ચળ છે તાર જેમાં એવી દૃષ્ટિથી (નેત્રથી) દેહથી બહારના દેશમાં દેખતા છતાં પણ અદ્રષ્ટાના સમાન હોય અર્થાત્ બહારના વિષયોને ન જાણતા છતાં અધોદષ્ટિ રહેતી હોય—એવી પૂર્વોક્ત શાંભવી મુદ્રા છે અને જે કલેશોને મટાડનારી હોવાથી મુદ્રા કહેવાય છે—જે આ મુદ્રા ગુરુના પ્રસાદથી પ્રાપ્ત થઈ જાય તો તે શાંભવ અર્થાત્ શંભુ ભગવાનનું તત્ત્વ કે જેને જે પ્રકારે બતાવી શકાતુ નથી તે એ છે કે, આ

શાંભવી મુદ્રામાં ભાસમાન તે યોગિઓને પ્રાપ્ત થવા યોગ્ય આત્મ-
રૂપ તત્ત્વ અર્થાત્ ધ્યેયાકાર વૃત્તિ હોવાથી શૂન્યથી વિલક્ષણ અને
છેવટ તો ધ્યેયાકાર વૃત્તિના પણ અભાવથી અશૂન્યથી પણ વિલક્ષણ વા-
સ્તવિક વસ્તુ યોગિજનોના મનમાં સ્પુરે છે અર્થાત્ પ્રતીત થાય છે.
(મતલબ તે અનુભવરૂપ છે પણ બતાવી શકાય તેવું નથી) આ બાબ-
તમાં એક કથન છે કે—

“ અન્તર્લક્ષ્યમનન્યધી રવિરતં પદ્યન્મુદા સંયમી
દૃષ્ટ્યુન્મેષ નિમેષવર્જિતમિયં મુદ્રા ભવેચ્છાંભવી ॥
ગુપ્તેયં ગિરિશેન તંત્રવિદુષા તંત્રેષુ તત્ત્વાર્થિના
મેષાસ્યાદ્યમિનાં મનોલયકરી મુક્તિપદા દુર્લભા ॥ ”

“ અનન્ય બુદ્ધિ બનીને અર્થાત્ અન્ય વિષયમાં
બુદ્ધિને ન લગાવીને અંદરનાં લક્ષ્યને (બ્રહ્મને) દૃષ્ટિનાં
ઉન્મેષનિમેષથી રહિત નેત્રાદ્વારા નિરંતર આનંદથી દેખતો
થકો સંયમી (યોગી) હોય તો એ શાંભવી મુદ્રા હોય
છે અને તંત્રના જ્ઞાતા ગિરીશે (શિવે) આ મુદ્રા ગુપ્ત
રાખી છે અને આ દુર્લભ મુદ્રા તત્ત્વના અભિલાષી યોગિ-
જનોનાં મનને લય કરનારી છે અને લલા પ્રકારે મુક્તિને
આપવાવાળી છે. ”

“ ऊर्ध्वदृष्टि रधोदृष्टि रूर्ध्ववेधोऽधःशिराः ।
राधायत्रं विधानेन जीवन्मुक्तो भवेत्क्षितौ ॥ ”

ઉર્ધ્વ અને અધોદૃષ્ટિ બનીને અને ઉર્ધ્વવેધ અને
અધઃશિર બનીને સ્થિત યોગી આ રાધાયત્રના વિધાનથી
ભૂમિમાં રહેતો છતો પણ જીવન્મુક્ત થાય છે. ”

॥ ૩૭ ॥

શ્રી શાંખવ્યાઞ્ચ સ્વેચર્યા અવસ્થાધામભેદતઃ ॥

મવેચ્છિત્તલયાનંદઃ શૂન્યે ચિત્સુખરુપિણિ ॥ ૩૮ ॥

ભાવાર્થ — આ પૂર્વેક્ત શ્રીમતી શાંભવી મુદ્રા અને
ખેચરીમુદ્રાદ્વારા અવસ્થા અને સ્થાનના ભેદથી અર્થાત્ શાં-

ભવીમુદ્રામાં બહારની દ્રષ્ટિથી બહિઃસ્થિતિ અને ખેચરીમુદ્રામાં ભ્રુકુટીના મધ્યમાં દૃષ્ટિથી સ્થિતિ થાય છે અને શાંભવીમુદ્રામાં હૃદયભાવનાનો દેશ છે અને ખેચરીમાં ભ્રુકુટીનું મધ્ય છે તે દેશ છે. આ ઉભય ભેદોથી દેશકાળને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત અને સજાતીય અને સ્વગત ભેદોથી રહિત ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મામાં ચિત્તના લયનો આનંદ થાય છે અર્થાત્ બંને શાંભવી ખેચરી મુદ્રાઓની અવસ્થા અને ધામરૂપ સાધન (સ્થાનરૂપ સાધન) અંશમાં તે ભેદ છે પરંતુ ચિત્તલયના આનંદરૂપ ક્ષણના અંશમાં ભેદ છે નહીં. ॥ ૩૮ ॥

તારે જ્યોતિષિ સંયોજ્ય કિંચિદુન્મનયેદમ્બુવો ॥

પૂર્વયોગં મનો યુંજન્નુન્મનીકારકઃક્ષણાત્ ॥ ૩૯ ॥

ભાવાર્થ:—હવે ઉન્મની મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે- નેત્રોની કીકીઓરૂપ તારોનો જ્યોતિષમાં અર્થાત્ તારોનો નાસિકાના અગ્રભાગમાં સ યોગ કરવાથી પ્રકાશમાન જે તેજ તેમાં સંયુક્ત કરીને ભ્રુકુટિઓને કાંઈક ઉપર કરે (ચડાવે) અને પૂર્વોક્ત જે અંત લક્ષ્ય બહિર્દ્રષ્ટિ (અદર લક્ષ્ય ને બહાર દ્રષ્ટિ) રૂપ યોગ છે જેમાં એવાં અન્તઃકરણને (મનને) યુક્ત કરતો હવે યોગી ક્ષણ માત્રમાં ઉન્મની અવસ્થાનો કારક બની જાય છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અવસ્થાથી સ્થિત યોગીની ઉન્મની મુદ્રા થાય છે. ॥ ૩૯ ॥

કેચિદાગમજાલેન કેચિન્નિગમસંકુલૈઃ ॥

કેચિત્તર્કેણ મુહ્યન્તિ નૈષ જાનંતિ તારકમ્ ॥ ૪૦ ॥

ભાવાર્થ:—કોઈ શાસ્ત્ર અને તંત્રની જાળથી, કોઈ વેદોક્ત ક્ષણોથી, ને કોઈ તર્કથી મોહિત બની રહે છે પરંતુ આ ઉન્મનીરૂપ તારકને કોઈ જાણતા નથી. ॥ ૪૦ ॥

વિવેચન.

હવે એનું વર્ણન કરે છે કે ઉન્મનીના વિના અન્ય તરવાનો ઉપાય નથી. કોઈ શાસ્ત્ર અને તંત્ર આદિકના જ્ઞાતા પુરૂષો આગ-

મની શબ્દ જળથી અર્થાત્ જે વડે બુદ્ધિમાં પદાર્થ આવી જાય તેને આગમ કહેવાય છે તે આગમ શાસ્ત્રો અને તંત્ર રૂપોના સમૂહથી મોહને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અર્થાત્ જળના સમાન બધનના કરનારાં જે શાસ્ત્ર તત્ત્વમાં કહેલાં ફળ છે તેમાજ મોહ પામે છે અને આ-સક્ત થઇ ત્યાજ બધાર્થ જાય છે. કોઇ નિગમ (વેદ) માં કહેલાં ફળોના જે સમુદાય છે તેમાંજ મોહિત રહે છે અને કોઇ વેશેષિક આદિ પોતાની કલ્પનાથી કરવામાં આવેલા યુક્તિરૂપ વિશેષ તર્કો છે તે તર્કોમાંજ મોહ પામે છે પરન્તુ કોઇ તારકને જાણુતા નથી અર્થાત્ સસાર સમુદ્ર તરવાના ઉપાયરૂપ જે પૂર્વોક્ત ઉન્મની મુદ્રા છે તેને જાણુતા નથી. ॥ ૪૦ ॥

અર્ધોન્મીલિતલોચનઃ સ્થિરમના નાસાગ્રસ્તેક્ષણ-

શ્ચન્દ્રાર્કાવાપિ લીનતામુપનયન્નિષ્પંદભાવેન યઃ ॥

જ્યોતીરૂપમશેષવીજમાર્ચિલ દેદીપ્યમાનં પરં

તત્ત્વં તત્પદમેતિ વસ્તુ પરમં વાચ્યં કિમત્રાધિકમ્ ॥ ૪૧ ॥

ભાવાર્થ — જેનાં અરધાં નેત્ર ઉઘાડાં હોય છે, મન સ્થિર હોય છે, નાસિકાના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ હોય છે, અને જેણે દેહ આદિની નિશ્ચલતાથી પ્રાણને પણ લીન કરી નાખ્યો છે એવો યોગી જ્યોતિસ્વરૂપ, સર્વનું કારણ, પૂર્ણ, દેદીપ્યમાન, સાક્ષીરૂપ જે તત્ત્વ છે તે તત્ત્વરૂપ પરમપદને પ્રાપ્ત થાય છે. આ બાબત અધિક શુ કહેવા યોગ્ય છે ? નથી જ. ॥ ૪૧ ॥

વિવેચન.

અરધા ઉઘાડાં છે નેત્ર જેનાં, નિશ્ચલ છે મન જેનું, અને નાસિકાથી બાર આગળ પર્યન્ત અગ્રભાગમાં લગાડેલી છે નેત્ર જેને એવો યોગાભ્યાસી પુરૂષ જ્યોતિના સમાન સર્વનું પ્રકાશક અને આકાશ આદિકની ઉત્પત્તિદ્વારા સર્વનું કારણ અને અખિલ (પૂર્ણ) રૂપ અને અત્યંત પ્રકાશમાન અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એ સધળાનું સાક્ષીરૂપ પર ને વાસ્તવિક તત્ત્વરૂપ જે પદ છે કે જેને ‘ તે આવુ છે ’ એમ કહી શકાય તેમ નથી તે પરમ આત્મસ્વરૂપને તે યોગી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ ઉન્મની અવસ્થામાં યોગી પોતાનાં સ્વરૂપમાં

સ્થિત થાય છે. આ બાબતમાં અધિક શુ કહેવા યોગ્ય છે. ? અન્ય વસ્તુઓની તો આથી અવશ્ય પ્રાપ્તિ થાયજ છે જેથી સર્વ લાભરૂપ પરમતત્ત્વ રૂપ પદની પ્રાપ્તિ પછી બીજું શુ કહેવા યોગ્ય હોય ! અર્થાત્ ન જ હોય. આ બાબતને લાગુ પડતો શ્રી

યોગવાસિષ્ઠમાં શ્લોક પણ છે કે—

“ દ્વાદશાંગુલપર્યન્તે નાસાગ્રે વિમલેઽચરે ।

સંવિદશોઃ પ્રજ્ઞામ્યંત્યોઃ પ્રાણસ્પંદો નિરુદ્ધયતે ॥ ”

દ્વાદશ આંગળ પર્યન્ત નિર્મળ જે નાસિકાનો અગ્ર-ભાગ છે તે આકાશમાં જે જ્ઞાન અને દૃષ્ટિ એ ઉભય ભલા પ્રકારે શાન્ત થઈબસ્ય તો પ્રાણુની ગતિ નિરોધાય છે. રોકાય છે. ” આવો યોગી અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એઓના નિષ્પંદ-નિશ્ચલભાવથી ચંદ્રમા અને સૂર્યની પણ લીનતાને કરતો થકો થકો અર્થાત્ દેહ મનને ઇન્દ્રિયોની નિશ્ચલતાથી પ્રાણુના સંચારને પણ રોકતો થકો ‘મનોયત્ર વિલીંચેત’ એ પૂર્વોક્ત અનુસાર આત્મપદને પામે છે. ॥૪૧॥

દિવા ન પૂજયેલ્લિંગં રાત્રૌ ચૈવ ન પૂજયેત્ ।

સર્વદા પૂજયેલ્લિંગં દિવારાત્રિનિરોધતઃ ॥ ૪૨ ॥

ભાવાર્થ.—સૂર્ય અને ચંદ્રમાના સંચારમાં આત્માનું ધ્યાન કરે અને સૂર્ય અને ચંદ્રના સંચારને રોકીને સર્વ કાળમાં આત્માનું ધ્યાન કરે, ॥૪૨॥

વિવેચન.

હવે ઉન્મની ભાવનામાં કાળના નિયમનો અભાવ વર્ણન કરે છે કે દિવસમાં અર્થાત્ સૂર્યના સંચારમાં લિંગનું પૂજન ન કરે. અર્થાત્ સર્વના કારણરૂપ લિંગરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરે. આ બાબતમાં કથન છે ‘ યતસ્માદાત્મન આકાશ સમ્ભૂત ’ કે આ આત્માથી આકાશ ઉત્પન્ન થયું ” આ સ્થળમાં પૂજન શબ્દથી ધ્યાનજ માનવું પણ પુષ્પ આદિથી પૂજન ન માનવું આ બાબત વસિષ્ઠ કહે છે કે—

ધ્યાનોપહાર एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् ।

વિના તેનેતરેણા યમાત્મા લભ્યત एव नो ॥ ”

આત્માને ઉપહાર એજ ધ્યાન છે; અને આત્માનું અર્ચન પૂજન એજ આત્માનું ધ્યાન છે જેથી ઉપહાર અને અર્ચન પૂજન વિના આ આત્મા પ્રાપ્ત થતો નથી, અને રાત્રિમાં અર્થાત્ ચંદ્રમાના વારમાં પણ લિંગરૂપ આત્માનું પૂજન ન કરવું કારણ કે ચંદ્ર અને સૂર્યના વારમાં ચિત્તની સ્થિરતા રહેતી નથી એ બાબત ચલે વાતે ચલચિત્ત ઇત્યાદિથી પૂર્વે કહેવામાં આવી છે. દિવસ અને રાત્રીનો નિરોધ કરીતે સર્વકાળનાં લિંગનું પૂજન કરે કારણ કે સૂર્ય અને ચંદ્રનો નિરોધ થયા પછી પ્રાણ સુષુમ્ણામા અંતર્ગત થાય છે અને એથી મનની સ્થિરતા થાય છે, એ વેળા લિંગરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરવું, આ બાબત સુષુમ્નાંતર્ગતે વાયૌ મન સ્થૈર્ય પ્રજાયતે’ એ શબ્દોથી કહેવામાં આવ્યું છે અર્થાત્ સુષુમ્નામાં અંતર્ગત સૂર્ય થયા પછી મનની સ્થિરતા થાય છે. ॥ ૪૨ ॥

सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥

તિષ્ઠતે સ્વેચરીમુદ્રા તસ્મિન્સ્થાને ન સંશયઃ ॥ ૪૩ ॥

ભાવાર્થ—હવે એચરીમુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે, ઇડા પિંગળા નામની જે સવ્ય-દક્ષિણ નાડીઓ છે તેઓમાં સ્થિત પ્રાણવાયુ જે મધ્ય પ્રદેશમાં ગમન કરે છે તે સ્થાનમાં એચરીમુદ્રા સ્થિર થઈ જાય છે એમાં સંશય નથી. ૪૩

इडापिंगलयो मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।

તિષ્ઠતે સ્વેચરીમુદ્રા તત્ર સત્યં પુનઃ પુનઃ ॥ ૪૪ ॥

ભાવાર્થ—ઇડા પિંગળા જે સવ્ય દક્ષિણ નાડી છે તેઓના મધ્યમાં જે શુન્ય (આકાશ) છે તે શુન્ય જેમાં પ્રાણવાયુને ગ્રસી લે અને શુન્યમાં જે પ્રાણવાયુની સ્થિરતા થાય તેનેજ ગ્રાસ કહેવામાં આવે છે. આ શુન્યમાં જ

ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થાય છે એ વાત બારંબાર (ફરીફરીને) સત્ય જ છે, ॥ ૪૪ ॥

સૂર્યાચદ્રમસો મધ્યે નિરાલંબાંતરં પુનઃ ॥

સાંસ્થિતા વ્યોમચક્રે યા સા મુદ્રા નામ સેચરી ॥ ૪૫ ॥

ભાવાર્થ — સૂર્ય અને ચંદ્રમા અર્થાત ઇડા અને ચિન્-
ગલાના મધ્યમાં જે નિરાલંબ અંતર (અવકાશ) છે તે
અવકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં જે લલા પ્રકારે સ્થિત છે
તે ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે. ॥ ૪૫ ॥

વિવેચન.

આકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં એમ કહેવાનું કારણ એ છે કે
બ્રુકુટિના મધ્યમાં સર્વ આકાશિનો સમન્વય (મેળ) છે. આ
ખ્યાત કથન છે કે—“ પચ્છોત સમાન્વિતે ” પાત્ર પ્રવાહોથી
બ્રુકુટિનું મધ્ય છે. ॥ ૪૫ ॥

સોમાદ્યત્રોદિતા ધારા સાક્ષાત્સા શિવલ્લભા ॥

પૂરયેદ તુલાં દિવ્યાં સુષુમ્નાં પશ્ચિમે મુખે ॥ ૪૬ ॥

ભાવાર્થ.—જે ખેચરીમુદ્રામાં ચંદ્રમાથી—ચંદ્રમામાંથી
અમૃતની ધારા ઉત્પન્ન પામે છે તે ખેચરીમુદ્રા સાક્ષાત્
શિવજીને પ્યારી છે અને અતુલ અર્થાત જેને ઉપમા ન
હોય અને દિવ્યરૂપ અર્થાત સર્વ નાડીઓમાં ઉત્તમ જે
સુષુમ્ણા છે તેને પશ્ચિમ મુખમાં જિહ્વાથી પૂર્ણ કરે ૪૬

પુરસ્તાચૈવ પૂર્યેત નિશ્ચિતા સેચરી ભવેત્ ॥

અભ્યસ્તા સેચરી મુદ્રાપ્યુન્મની સંપ્રજાયતે ॥ ૪૭ ॥

ભાવાર્થ —અને પૂર્વમુખમાં પણ પૂર્ણ કરે અર્થાત
સુષુમ્ણાને પ્રાણથી પૂર્ણ કરે તો નિશ્ચયથી અર્થાત નિસં-
દેહ ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે અને જે પૂર્વમુખમાં
પ્રાણથી પૂર્ણ ન કરે અને પશ્ચિમમુખમાં કેવળ જિહ્વા-
થીજ પૂર્ણ કરી દે તો ખેચરીમુદ્રા મૂઠ અવસ્થાને પેદા
કરે છે, એથી એ નિશ્ચિત નથી અને અભ્યાસ કરવામાં

આવેલી ખેચરીસુદ્રા પણ ઉન્મની બની જાય છે અર્થાત્ ચિત્તના ધ્યેયાકાર હોવાથી તુર્યાવસ્થા થઇ જાય છે, ૪૭

બ્રુવોર્મધ્યે શિવસ્થાનં મનસ્તત્ર વિલીયતે ॥

જ્ઞાતવ્યં તત્પદં તુર્યં તત્ર કાલો ન વિચ્યતે ॥ ૪૮ ॥

ભાવાર્થ:—બંને બ્રહ્મકૃતિઓના મધ્યમાં શિવરૂપ ઈશ્વરનું અથવા તો સુખરૂપ આત્માનું સ્થાન છે તે શિવ કે આત્મામાં મન લીન થઇ જાય છે અર્થાત્ મનની વૃત્તિનો પ્રવાહ શિવાકાર થઇ જાય છે અને એ ચિત્તનો લય થાય છે તેને તુર્યપદ અર્થાત્ જાગૃત સ્વપ્નને સુષુપ્તિથી પર જે થોડું પદ છે તે જાણવું. આ પદમાં કાળ (મૃત્યુ) નથી અથવા સૂર્ય અને ચંદ્રના નિરોધથી અવસ્થાના ક્ષયનો કારક સમય નથી. આ બાબત આગળ “ મોક્ષો સુષુપ્ત્તા કાલસ્ય એ શબ્દોથી કહ્યું પણ છે. ॥ ૪૮ ॥

અભ્યસેત્સ્વેચરીં તાવદ્યાવત્સ્યાદ્યોગનિદ્રિતઃ ॥

સંપ્રાપ્તયોગનિદ્રસ્ય કાલો નાસ્તિ કદાચન ॥ ૪૯ ॥

ભાવાર્થ—યોગી જ્યાં સુધી યોગનિદ્રામાં લાગી જાય (અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે યોગ તે નિદ્રારૂપ જેને થાય તે યોગનિદ્રિત કહેવાય છે) ત્યાં સુધી ખેચરી સુદ્રાનો અભ્યાસ કરે અને જે યોગીને યોગ નિદ્રા ભલા પ્રકારે પ્રાપ્ત થઇ ગઇ છે તેને તો કોઈ પણ કાળમાં મૃત્યુ થતું નથી. ॥ ૪૯ ॥

નિરાલંબં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિન્તયેત્ ॥

સ બાહ્યાભ્યંતરે વ્યોમ્નિ ઘટવત્તિષ્ઠિતિ ધ્રુવસ્ ॥ ૫૦ ॥

ભાવાર્થ—જે યોગી નિરાલંબ નામ નિરાશ્રય મન કરીને કાંઈપણ ચિંતન કરતો નથી અર્થાત્ ખેચરીસુદ્રા સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ પરમ વૈરાગ્યથી ત્યાગ કરે છે તે યોગી બહાર અને અંતરના આકાશમાં ઘડાના સમાન સ્થિર થાય છે અર્થાત્ જેમ ઘટ આકા-

શના વિષે બહાર ને અંદર આકાશથી પૂર્ણ થાય છે તેમ
ખેચરીમુદ્રાના થવા પછી આલંબનના પરિત્યાગથી યોગી
પણુ બ્રહ્મથી પૂર્ણ સ્થિરરૂપ બને છે. ॥ ૫૦ ॥

વાહ્યવાયુર્યથા લીનસ્તથા મધ્યે ન સંશયઃ ॥

સ્વસ્થાને સ્થિરતામેતિ પવનો મનસા સહ ॥ ૫૧ ॥

ભાવાર્થ — ખેચરી મુદ્રાના વિષય દેહથી બહારનો
પવન જે પ્રકારે લીન થાય છે (કારણ કે તેની અંદર
પ્રવૃત્તિ હોતી નથી) તે પ્રકારે દેહની મધ્યનો વાયુ પણ
થાય છે (કારણ કે તેની બહાર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી)
એમાં સંશય નથી પરંતુ મન સહિત પવન પ્રાણની સ્થિ-
રતાનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં નિશ્ચલતાને પ્રાપ્ત થઈ
જાય છે. ॥ ૫૧ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥

અભ્યાસાઝીર્યતે વાયુ મનસ્તત્રૈવ લીર્યતે ॥ ૫૨ ॥

ભાવાર્થ — આ પ્રકારે કરીને પ્રાણરૂપ વાયુના માર્ગ
જે સુષુપ્ત છે તેમાં રાત દિવસ અભ્યાસ કરતો થકો યોગી
છે તે યોગીનું અભ્યાસથી જે આધારમાં પ્રાણવાયુ જીર્ણ
થઈ જાય છે અર્થાત્ લય પામી જાય છે તે વાયુનાં લયા-
ધિષ્ઠાન (સ્થાન) માં મન પણ લય પામી જાય છે, ॥ ૫૨ ॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥

સિદ્ધચત્યેવ મહાકાયો મહાબલ પરાક્રમઃ ॥ ૫૩ ॥

ભાવાર્થ — યોગી પગના તળીયાંથી તે મસ્તક પર્યં-
ન્ત દેહને ચંદ્રમામાંથી નીકળતાં અમૃતવડે કરીને સિંચન
કરે તો ઉત્તમ છે કાયા જેની અને અધિક છે બલ અને
પરાક્રમ જેનાં એવો યોગી પૂર્વોક્ત અમૃતના સ્નાનથી શુદ્ધ
થઈ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति खेचरी।

શક્તિમધ્યે મનઃકૃત્વા શક્તિં માનસમધ્યગામ્ ।

મનસા મન આલોક્ય ધારયેત્પરમં પદમ્ ॥ ૫૪ ॥

ભાવાર્થ — શક્તિ—કુંડલીનીના મધ્યમાં મનને ધારણ કરીને અર્થાત્ મનને કુંડલીના આકારે બનાવીને અને શક્તિને મનના મધ્યમાં કરીને અર્થાત્ શક્તિ ધ્યાનના આવેશથી શક્તિને મનમાં એક કરીને અને એથી કુંડલીને જગાડીને અને અંત કરણરૂપ મનથી મનને દેખીને અર્થાત્ મનનાં દર્શન દ્વારા બુદ્ધિને સ્થિર કરીને સર્વોત્તમ સ્વરૂપ જે પરમપદ છે તેની ધારણા કરે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં મનને લગાવે, ॥ ૫૪ ॥

વિવેચન.

શ્રી ગોરક્ષનાથ કહે છે કે—‘ પ્રવુદ્ધા વન્હિયોગેન મનસા મરુતા સહ ’ મન અને પવન સહિત કુંડલી અગ્નિના યોગથી પ્રબુદ્ધ થાય છે ” ॥ ૫૪ ॥

સ્વમધ્યે કુરુ ચાત્માનમાત્મમધ્યે ચ સ્વં કુરુ ॥

સર્વં ચ સ્વમયં કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિન્તયેત્ ॥ ૫૫ ॥

ભાવાર્થ — આકાશના સમાન પૂર્ણ જે બ્રહ્મ તેના વિષે પોતાના આત્માને કરીને અર્થાત્ ‘ બ્રહ્મ હું છું ’ એવી ભાવના કરીને પોતાનું રૂપ સ્વરૂપ આત્મામાં પૂર્ણ બ્રહ્મને કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કર અને સકળ પ્રપંચને બ્રહ્મમય કરીને અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સઘળું વિચારીને કોઈની પણ ચિંતા ન કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવા પ્રકારનાં ધ્યાનનો પણ પ્રતિત્યાગ કરી દે. ॥ ૫૫ ॥

અંતઃશૂન્યો બહિઃશૂન્યઃ શૂન્યઃ કુંભં ઇવાંબરે ॥

અંતઃપૂર્ણો બહિઃપૂર્ણઃ પૂર્ણઃ કુંભઃ ઇવાર્ણવે ॥ ૫૬ ॥

ભાવાર્થ — આ પ્રમાણે સમાધિમાં સ્થિત યોગીની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે—

અંત કરણમાં શૂન્યતા હોય અર્થાત્ બ્રહ્મથી અતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી બીજાની પ્રતીતિ ન થતી હોય અને બીજાને નહીં દેખવાને લઇને અંત કરણથી બહાર પણ આ પ્રકારે શૂન્યતા હોય. જેમ આકાશમાં સ્થિત ઘટ અંદર અને બહાર જળથી શૂન્ય હોય છે તેમ હૃદયાકાશરૂપ અંત કરણમાં બ્રહ્માકારઃ વૃત્તિના હોવાથી અથવા તે બ્રહ્મની વાસનાથી વાયુથી પૂર્ણ હોય અને અંત કરણથી કે હૃદયાકાશથી બહાર પણ પૂર્ણ હોય અર્થાત્ સત્તારૂપથી કે બ્રહ્માતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી કે બ્રહ્મરૂપથી જેમ સમુદ્રમાં ડૂબેલો ઘડો ચારે બાજુમાં જળથી પૂર્ણ હોય છે તેમ સમાધિમાં સ્થિત પુરૂષ પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ બને છે.

बाह्यचिन्ता न कर्त्तव्या तथैवांतरचितनम् ॥

सवाचतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ.—સમાધિમાં સ્થિત યોગી બહારના માલા ચંદન આદિ વિષયોનું ચિંતન કરતો નથી અને તેજ પ્રમાણે અંત કરણમાં મનથી કલ્પેલાં જે આશામોહક, શ્વેત-મંદિરવાટિકા આદિ છે તેનું પણ ચિંતન કરતો નથી. અને એજ પ્રમાણે બહારની તેમજ અંદરની સંપૂર્ણ ચિંતાઓનો પરિત્યાગ કરીને કશી વસ્તુની પણ તે ચિંતા કરતો નથી અર્થાત્ પરમવૈરાગ્યથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ તે યોગી પરિત્યાગ કરી દે છે કારણ કે બ્રહ્માકારવૃત્તિનો ત્યાગ થયા પછી તે યોગીને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ રૂપ મુક્તિ જીવન સમયમાજ થઈ જાય છે. ॥ ૫૭ ॥

सकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं

संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥

संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-

माश्रित्य निश्चय मवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥૫૮॥

ભાવાર્થ—બાહ્ય અને અભ્યંતર ચિંતાઓના પરિ-
ત્યાગથી શાન્તિ પશુ થાય છે એમાં વસિષ્ઠના વાક્યનું
પ્રમાણ આપે છે કે—

માનસિક વ્યાપારરૂપ જે સંકલ્પ છે તેની રચનારૂપ જ
આ દૃશ્યમાન સંપૂર્ણ જગત છે અર્થાત બાહ્ય પ્રપંચ મનથી
જ કલ્પિત છે અને આશા મોહક શ્વેતમંદિર વાટિકા
આદિ નાના પ્રકારના વિષયોની કલ્પનાઓનો જે વિલાસ
છે તે વિલાસ પશુ સંકલ્પનીજ રચના છે અર્થાત
માન । પ્રપંચ પશુ સંકલ્પનીજ રચના રૂપ છે,
વાસ્તે હે રામ, સંકલ્પમાત્રમાં જે મતિ અર્થાત
બ્રહ્મ અને અભ્યંતર પ્રપંચમાં જે સત્યત્વ બુદ્ધિ છે તેનો
તું ત્યાગ કરી દે અને (ત્યાગ કરી મારે શું કરવું એમ
તું પ્રશ્ન કરતો હો તો) નિર્વિકલ્પને આશ્રય લઈને અ-
ર્થાત આત્માનાવિષે જે કર્ત્ત-લોકતા સુખી-દુઃખી સજ્જતીય
-વિજ્જતીય-સ્વગત લેહ-દેશ-કાળ-વસ્તુ પરિચ્છેદરૂપ જે
વિશિષ્ટ કલ્પના છે તે કલ્પનાનાથી રહિત જે નિર્વિકલ્પ-
રૂપ અર્થાત પૂર્વોક્ત વિશિષ્ટ કલ્પનાથી જન્ય આત્મા છે
તેનેજ ધારણાનો વિષય કરીને હે રામ, નિશ્ચયથી તું
શાન્તિને પ્રાપ્ત થઈશ અને એ શાન્તિથી પછી સુખને
પશુ તું પ્રાપ્ત થઈશ, આ બામત ભગવદ્ગીતામાં
કહ્યું છે કે—

“ નચાભાવયત શાંતિરશાંતસ્ય કુત સુખમ્ ” મિત્યાર હીન
પુરૂષને શાન્તિ હોતી નથી અને અશાંત મનુષ્યને સુખ
ક્યાંથી થાય ? અર્થાત નજ થાય. ॥ ૫૮ ॥

કર્પૂરમનલે યદ્વત્સૈવં સલિલે યથા ॥

તતો સંધીયમાનં ચ મનસ્તત્ત્વે વિલીયતે ॥ ૬૧ ॥

ભાવાર્થા:—જેમ કર્પૂર અગ્નિમાં સંયોગ કરવાથી
ખાસ કરીને લીનતા પામે છે અર્થાત અગ્નિના આકારે
બની જાય છે અને જેમ જગમાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલો

સૈંધવનો કકડો વિલીન થાય છે અર્થાત્ લવણાકારને છોડી જલાકાર બની જાય છે તેમ તત્ત્વરૂપ આત્મામાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલું મન વિલીન થાય છે અર્થાત્ આત્માકાર બની જાય છે. ॥ ૫૯ ॥

જ્ઞેયં સર્વં પ્રતીતં ચ જ્ઞાનં ચ મન ઉચ્યતે ॥

જ્ઞાનં જ્ઞેયં સમં નષ્ટં નાન્યઃ પંથા દ્વિતીયકઃ ॥ ૬૦ ॥

ભાવાર્થા—હવે મનનો લય થયા પછી દ્વૈતના પણુ લયતું બર્ણન કરે છે કે—સંપૂર્ણ જે જ્ઞેય (જ્ઞાનના યોગ્ય) અર્થાત્ જ્ઞાત પ્રતીયમાન છે તે અને જ્ઞાન એ સઘળું મન કહેવાય છે, (કારણ કે એ સઘળા મનની કલ્પના માત્ર છે) જે જ્ઞાન અને જ્ઞેય મન સહિત નષ્ટ થઈ જાય તો બીજો માર્ગ નથી અર્થાત્ મનનો વિષય જે દ્વૈત છે તે રહેતો નથી ॥ ૬૦ ॥

મનોદૃશ્યમિદં સર્વં યત્કિંચિત્સચરાચરમ્ ॥

મનસો હ્યુમની ભાવદ્વૈતં નૈવોપચક્ષ્યતે ॥ ૬૧ ॥

ભાવાર્થા આ દેખતામાં અવતું જે સ્થાવર જગમ ચરાચરરૂપ સહિત જગત્ જે કાર્ત છે તે સઘળું મનથી દેખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ મનથી કલ્પિત છે અર્થાત્ મનની કલ્પના થયા પછી પ્રતીત થાય છે અને કલ્પનાના અભાવમા પ્રતીત થાતું નથી એટલી એ સઘળું ભ્રમરૂપજ છે. અને એ મનના દિનમની ભાવથી—વિલાયથી દ્વૈત-ભેદની પ્રતીતિ થતી નથી કારણ કે દ્વૈતભ્રમના હેતુરૂપ જે મનનો સંકલ્પ છે તેનો તો ત્યાં અભાવ છે ॥ ૬૧ ॥

વિવેચન,

કદાચિત્ પ્રાય એમ કહે કે—ભ્રમનું શરીર પ્રતીતિ માત્ર હોય છે તો બ્રહ્મમનનો પ્રયગ આવી જાય છે એ કીક નથી કારણ કે ભ્રમના અધિષ્ઠાન થવાને સત્ય માને છે ॥ ૬૧ ॥

જ્ઞેયવસ્તુ પરિત્યાગાદ્વિઝયં યાતિ માનસમ્ ॥

મનસો વિઝયે જાતે કૈવલ્ય મવશિષ્યતે ॥ ૬૨ ॥

ભાવાર્થ — જ્ઞાનનો વિષય જે ચરાચરરૂપ દ્રશ્ય છે તેના પરિત્યાગથી અર્થાત્ નામરૂપાત્મક જગતને વર્જિત કરવાથી મન વિલયને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત્ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માકાર બની જાય છે અને મનનો વિલય થયા પછી કેવલ્ય શેષ રહી જાય છે અર્થાત્ અદ્વિતીય આત્મારૂપ જ શેષ રહી જાય છે. ॥ ૬૨ ॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ॥

समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैः पदान्नाभिः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ :— આ પ્રકારના ઉપાય સાધન છે જેનાં અને ભલા પ્રકારે જે સ્વાનુભવ અર્થાત્ સશય અને વિષયયથી રહિત આત્માનુભવ એનાથી યુક્ત ચિત્તવૃત્તિનિરોધરૂપ સમાધિનો માર્ગ અર્થાત્ પ્રાપ્તિનો ઉપાય પૂર્વાચાર્યોએ કહેલો છે અર્થાત્ સમાધિના અભ્યાસથી મહાન્ (શુદ્ધ) છે આત્મા (અંતઃકરણ) જેના એવા મહાત્મા મત્સ્યેન્દ્રાદિ પૂર્વાચાર્યોએ પાતાના અનુભવથી પૂર્વે જ સમાધિનો માર્ગ વર્ણન કરેલો છે ॥ ૬૩ ॥

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै रुद्रायै चंद्रजन्मने ॥

मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं ; इतान्क्त्यै चिदात्मन ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ — સુષુમ્ના આદિ નાડીઓથી કૃતકૃત્ય આચાર્ય એને પ્રણામ કરે છે કે—

મનનાડીરૂપ સુષુમ્નાને, આધારશક્તિરૂપ કુંડલિનીને, ચદ્રમાથી છે જન્મ જેનો એવી સુધાને અને તુલ્યવિસ્થારૂપ એ મનોન્મનીને નમસ્કાર કરે છે કે જે મનોન્મની દેહ ઇન્દ્રિયને મનરૂપ જે જડ પદાર્થ છે તેને પણ ચેતનતાની સંપાદક છે તેથી મહાશક્તિ-ચિત્તશક્તિ પુરૂષરૂપ છે અને જે ચેતન છે તે આત્મારૂપ છે

આ શ્લોકમાં નમસ્તુભ્ય એ પદનો સર્વત્ર સંબંધ છે. ॥ ૬૪ ॥

અશ્વયતત્ત્વબોધાનાં મૂઢાનામપિ સંપતમ્ ॥

મોક્તં ગોરક્ષનાથેન નાદોપાસન મુચ્યતે ॥ ૬૫ ॥

ભાવાર્થ:—અનેક પ્રકારના સમાધિના ઉપાયોને કહી કરીને નાદાનુસંધાનરૂપ જે મુખ્ય ઉપાય છે તેનું વર્ણન કરવાની હવે પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—

અન્યુત્પન્ન (મૂર્ખ) છે તેથી જેને તત્ત્વજ્ઞાન અશ્કય છે એવા મૂઢાને પણ જે સંમત છે એવા ગોરક્ષનાથનાં કહેલાં નાદોપાસનને અર્થાત્ અનાહત દ્વનિનાં સેવનનું વર્ણનનું કરે છે અને આ નાદનું અનુસંધાન ગોરક્ષનાથ સમા મહાપુરૂષે કરેલું છે એથી અવશ્યમેવ કરવા યોગ્ય છે ॥ ૬૫ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમા અપિ શબ્દનો પ્રયોગ છે એ એમ દર્શાવે છે કે આ નાદોપાસન જ્યારે અભણને પણ સમત છે ત્યારે ભણેલાને સમત હોય એમા આશ્ચર્ય થુ છે ॥ ૬૫ ॥

શ્રીઆદિનાથેન સપાદ્વોટિ

લયપ્રકારાઃ કથિતા જયન્તિ ।

નાદાનુસંધાનકમેકમેવ

મન્યામહે મુરુપતમં લઘાનામ્ ॥ ૬૬ ॥

ભાવાર્થ:—શ્રીઆદિનાથે (શિવજીએ) સવા કરાડ ચિત્તના લયના ઉપાયરૂપ પ્રકારો કહ્યા છે તે તમામ સર્વોત્તમ રૂપથી વર્તે છે પરંતુ અમો તો એક નાદાનુસંધાનનેજ (નાદનું સેવન) કેવળ અત્યંત મુખ્ય લયનાં સાધનોમાં માનીએ છીએ કે તે સર્વ ઉપાયોથી ઉત્તમ છે અને ગોરક્ષનાથજીને અભિમત છે તેથી અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૬૬ ॥

મુક્તાસને સ્થિતો યોગી મુદ્રાં સંધાય શાંભવીમ્ ॥

શ્રુણુ યાદૌક્ષણે કર્ણે નાદમંતઃસ્થમેકર્ષીઃ ॥ ૬૭ ॥

ભાવાર્થ — હવે શાંભવીમુદ્રાથી નાદાનુસંધાનનું વર્ણન

કરે છે કે મુક્તાસન-સિદ્ધાસનમાં સ્થિત યોગી અંતર લક્ષ્ય અને બહાર દ્રષ્ટિ ‘અતઃકક્ષ્ય બહિર્દષ્ટિઃ’ ઇત્યાદિથી કહેવામાં આવેલી શાંભવી મુદ્રાને કરીને એકાગ્રચિત્તવાળો બનીને દક્ષિણ કર્ણુમાં સુષુમ્ના નાદીમાં સ્તિમાન જે દેહની અંદરનો શબ્દ છે તેને સાંભળે છે. ॥ ૬૭ ॥

વિવેચન.

આ બાબત ત્રિપુરસાર સમુચ્ચયમાં કથન-છે કે,
આદૌ મત્તાલિમાલાજનિતરવસમતારમંસ્કારહારી
નાદોડસૌ વાંશિકસ્યાનિલમારિતલસંશ નિઃસ્વાનતુલ્યઃ॥
ઘંટાનાદાનુકારી તદનુ ચ જલધિવાનધીરો ગર્ભરો
ગર્જન્યર્જન્યઘોષઃ પરંહ કુહરે વર્તતે બ્રહ્મનંદયા. ”

તારના સંસ્કારનો કર્ત્તા નાદ પ્રથમ તો ઉન્મત્ત બ્ર-
મરોના સમૂહના શબ્દ સમાન, પછી પવનથી ભરેલા સુ-
દર વાંસના શબ્દ સમાન, પછી ઘંટડીના શબ્દ સમાન,
પછી સમુદ્રના શબ્દ સમાન ધીરો, પછી ગર્જતા મેઘના
શબ્દ સમાન ગંભીર, એવો પૂર્વેક્ત નાદ આ શરીરમાં
સુષુમ્ણા નાદીના છિદ્રમાં વર્તે છે.

શ્રવણપુટનયન યુગલઘ્રાણ-
મુખાનાં નિરોધનં કાર્યમ્ ॥
શુદ્ધસુષુમ્ના સરણૌ સ્ફુટ-
મમલઃ શ્રૂયતે નાદઃ ॥ ૬૮ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પરાંગમુખી નાદીઓથી નાદના અ-
નુસંધાનનું વર્ણન કરે છે કે-કર્ણ અને નેત્ર અને ઘ્રાણ એ
ત્રણેનાં યુગલ નામ છિદ્રો, અને મુખ એ તમામનો નિરોધ
કરે અર્થાત્ હાથનાં આંગળાંથી રોકે કારણ કે એ પ્રકારે
ઇન્દ્રિયોનો નિરોધ કરવાથી પ્રાણાયામોથી મગ્નરહિત જે
સુષુમ્ણાનો માર્ગ છે તેમાં સ્ફુટ (પ્રત્યક્ષ) અમલ (સ્પષ્ટ)
નાદ સાંભળી શકાય છે. ॥ ૬૮ ॥

વિવેચન.

નિરોધન પ્રકરના સંબંધમાં કથન છે કે—

“ અંગુષ્ઠાભ્યામુભૌ કર્ણૌ તર્જનીભ્યાં ચ ચક્ષુષી ।

નાસાપુટૌ તથાન્યાભ્યાં પ્રચ્છાદ્ય કરણાનિ ચ ॥ ”

અંગુઠાથી એટલે હાથના અંગુઠાથી ઉભય કાનોનું અને તર્જનીઓથી બન્ને નેત્રોનું અને મધ્યમા આંગળીઓથી નાસાપુટોનું (અને ચ કારનો પાઠ છે તેથી મુખનું) આચ્છાદન કરે. ॥ ૬૮ ॥

આરંભ શ્વ ઘટશ્ચૈવ તથા પરિચયોઽપિચ ॥

નિષ્પત્તિઃ સર્વ યોગેષુ સ્યાદવસ્થા ચતુષ્ટયમ્ ॥ ૬૯ ॥

ભાવાર્થ—હવે નાદની ચાર અવસ્થાઓનું વર્ણન કરે છે કે—આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા, ને નિષ્પત્તિ અવસ્થા એ ચાર અવસ્થા સંપૂર્ણ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગોમાં થાય છે અર્થાત્ શાંભવીમુદ્રા વિગેરેમાં એ ચાર અવસ્થાજ હોય છે ॥ ૬૯ ॥

અથારંભાવસ્થા.

બ્રહ્મગ્રંથેર્ધવેદ્જેદો હ્યાનંદઃ શૂન્યસંભવઃ ॥

વિચિત્રઃ ક્વણકો દેહેઽનાહતઃ શ્રૂયતે ધ્વનિઃ ॥ ૭૦ ॥

ભાવાર્થ—આ ચાર અવસ્થાઓમાં આરંભાવસ્થા કે જે સર્વથી પ્રથમ છે તેનું વર્ણન કરે છે —

અનાહત ચક્રમાં વર્તમાન બ્રહ્મચરિત્રો જ્યારે પ્રાણુ-યામોના અભ્યાસથી ભેદ થાય છે (એ પ્રથી ભેદાય છે) ત્યારે આનંદને ઉપભવનારો, હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાંથી પ્રકટનારો અનેક પ્રકારનો અને ભૂષણોના શબ્દ સમાન અનાહત અર્થાત્ તાડન કર્યા વિના પ્રગટતો ધ્વનિ (શબ્દ) દેહના મધ્યમાં સંભળાય છે. ॥ ૭૦ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકમાં ‘ શ્રૂણાનાં તુ શિજિવમ્ । નિક્વાણો નિ-ક્વણ ક્વાણ ક્વણ ક્વણનમિત્યાપિ ’ ‘કવણુક’ શબ્દથી ભૂષણો ન

શબ્દ પૂર્વોક્ત અમરકોશના શ્લોકના આધારે લેવો કે—બ્રૂષણોના શબ્દના અવ.જને નિકવાણુ, નીકવણુ, કવાણુ કવણુ, ને કવણુન કહે છે. ॥ ૭૦ ॥

દિવ્યદેહશ્ચ તેજસ્વી દિવ્યગંધસ્ત્વરોગવાન્ ॥

સંપૂર્ણહૃદયઃ શૂન્ય આરંભો યોગવાન્ભવેત્ ॥ ૭૧ ॥

ભાવાર્થ.—હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાં આરંભ (નાદનો આરંભ) થાય છે ત્યારે અર્થાત્ જો હૃદયમાં નાદની પ્રતીતિ હોય તો પ્રાણવાયુથી ભક્ષાપ્રકારે પૂર્ણ છે હૃદય જેનું અને આનંદથી પૂર્ણ હૃદય થાય છે ત્યારે યોગીરૂપ લાવણ્યવાળા દિવ્ય દેહવાળો બની જાય છે અને તેજસ્વી (પ્રતાપી) અને ઉત્તમ ગંધવાન્ અને રોગોથી રહિત બની જાય છે. ॥ ૭૧ ॥

વિવેચન.

આ રચણમાં ‘શૂન્ય’થી હૃદયાકાશ એ વારતે કહ્યું છે કે—હૃદયાકાશ, વિશુદ્ધાકાશ, બ્રહ્મકૃતિમધ્યાકાશ એ ત્રણેનો ક્રમથી શૂન્ય, અતિ-શૂન્ય અને મહાશૂન્ય એવા શબ્દોથી યોગીસેકો વ્યવહાર કરે છે. ॥૭૧॥

અથ ઘટાવસ્થા.

ત્રિતીયાયાં ઘટીકૃત્ય વાયુર્ભવતિ મધ્યમઃ ॥

દૃઢાસનો ભવેત્યોગી જ્ઞાની દેવસમસ્તદા ॥ ૭૨ ॥

ભાવાર્થ —હવે ઘટાવસ્થાને કહે છે કે, બીજી ઘટાવસ્થા છે તેમાં પ્રાણવાયુ પોતાની સાથે અપાન અને નાદ બિંદુ એઓની એકતા કરીને કંઠસ્થાનનાવિષે વર્તમાન જે મધ્યચક્ર છે તેમાં પહોંચી જાય છે, (“ મધ્યચક્રમિવજ્ઞેયં જોડશાધારબધનમ્—સોળ આધાર છે બંધન જેનાં એવું આ મધ્યચક્ર જાણવું ”) અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અવસ્થા થઈ જાય તો યોગી એ અવસ્થામાં દ્રઢ આસન-સ્થિર આસનવાળો જ્ઞાની અને દેવસમાન બની જાય છે અર્થાત્ પૂર્વની અપેક્ષાથી કુશળબુદ્ધિ અને રૂપલાવણ્યની અધિકતાથી દેવ તુલ્ય બની જાય છે. ॥ ૭૨ ॥

વિષ્ણુગ્રંથે સ્તતો ભેદાત્પરમાનંદસૂચકઃ ॥

અતિશૂન્યે વિમર્દશ્ચભેરીશબ્દસ્તથાભવેત્ ॥ ૭૩ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રહ્લાદગ્રંથીનાં લેહનના પછી કંઠના વિષે વર્તમાન જે વિષ્ણુગ્રંથિ છે તેના લેહથી અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામોથી વિષ્ણુગ્રંથિ જ્યારે લેહાઈ જાય છે ત્યારે જે પરમાનંદ પ્રહ્લાદનાંદ થાય છે તે આનંદનો સૂચક-જ્ઞાપક અતિશૂન્યરૂપ કંઠાકાશમાં વિમર્દ અર્થાત્ ભેરીના શબ્દ સમાન અનેક નાદોના સમર્દ અને ભેરીનો શબ્દ એ સમયે થાય છે. ॥ ૭૩ ॥

વિવેચન.

બહુતેરમા શ્લોકના સંબધમા શ્રીઈશ્વરોક્તા રાજયોગમાં કથન છે કે—

“ પ્રાણાપાનૌ નાદર્વિંદૂજીવાત્મપરમાત્મનોઃ ।

મિલિત્વા ઘટને યસ્માત્તસ્માત્ત ઘટ ઉચ્યતે ”

જેથી પ્રાણ અપાન, નાદ ગિંદુ, જીવાત્મા, પરમાત્મા એઓને મિલાવીને જે ઘટે છે તેથી તે ઘટાવસ્થા કહેવાય છે. ” ॥ ૭૨ ॥ ૭૩ ॥

અથ પરિચયાવસ્થા ।

તતીયાયાં તુ વિજ્ઞેયો વિદ્યાયોમર્દલધ્વનિઃ ॥

મહાશૂન્યં તદા યાતિ સર્વસિદ્ધિસમાશ્રયમ્ ॥ ૭૪ ॥

ભાવાર્થ—હવે અહીં શ્લોકોમાંથી પરિચયાવસ્થાનું વર્ણન કરે છે કે, ત્રીજી પરીચયાવસ્થામાં (ભુકુટીના મધ્યરૂપ આકાશમાં મર્દલ નામ વાદ્ય વિશેષ (ઢાલ)ની ધ્વનિ વિશેષે કરીને જાણવી અને એ અવસ્થામાં પ્રાણવાયુ સંપૂર્ણ અણિમા આદિ સિદ્ધિઓનું સમાશ્રય જે (સ્થાન) મહાશૂન્ય છે તે જૂમધ્યાકાશરૂપમાં પહોંચી જાય છે કારણ કે મહાશૂન્યમાં વાયુનો સંયમ કરવાથી અણિમા આદિ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. ॥ ૭૪ ॥

ચિત્તાનંદં તદા જિત્વા સહજાનંદસંભવઃ

દોષદુઃસ્વ જરાવ્યાધિશુધાનિદ્રાવિવર્જિતઃ ॥૭૬॥

ભાવાર્થ—અને હવે તે યોગીના નાદને વિષય જે અંત કરણની વૃત્તિ છે તેથી ઉત્પન્નરૂપ જે ચિત્તનો આનંદ છે તેનો તિરસ્કાર કરવાના પછી સ્વાભાવિક આત્મ-સુખરૂપ જે સહજાનંદ છે તેનો આવિર્ભાવ થાય છે. પછી તે યોગી વાતપિત્ત કફદોષોથી પ્રગટતાં હુ ખો, વૃદ્ધાવસ્થા, અને આધ્યાત્મિક દુઃખ અને જ્વર આદિ વ્યાધિ, શુધા(ભોજનની ઇચ્છા) ને નિદ્રાથી વિગેરેથી રહિત તે સમયમાં થઈ જાય છે. ॥ ૭૫ ॥

રુદ્રગ્રંથિ યદા મિત્ત્વા શર્વપીઠગતોઽનિલઃ ॥

નિષ્પત્તૌ વૈષ્ણવઃ શબ્દઃ ક્ષણદ્વીળાક્ષણો ભવેત્ ॥૭૬॥

ભાવાર્થ—જે રુદ્રગ્રંથિ આજ્ઞાચક્રમાં હોય છે તે રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન કરીને તે કાલે તે પ્રાણ શર્વ નામ ઇશ્વરનું સ્થાન જે ભૂકુટીના મધ્યમાં છે તેમાં પ્રવેશે છે.

હવે નિષ્પત્તિ અવસ્થાનું વર્ણન કરે છે કે,—

નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં અર્થાત્ પ્રાણના બહારધ્રમમાં પહોંચવા પછી એવો વેણુ નમ વાંસળીના શબ્દની જેમ શબ્દ થાય છે કે જાણે શબ્દ કરતી વીણાનો શબ્દ થતો હોય નહીં.

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ॥

सृष्टिसंहारकर्त्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થ.—એ નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં ચિત્ત એકીભૂત થાય છે અર્થાત્ વિષય અને વિષયી (જ્ઞાન) એઓનો અલેહ (એકતા) થવાથી રાજ છે નામ જેનું એવું તે ચિત્ત બની જાય છે કારણ કે ચિત્તની એકાગ્રતાનેજ રાજયોગ કહેવામાં આવે છે, અને તે યોગી સૃષ્ટિ અને સહારના કર્તા ઇશ્વરના સમાન બની જાય છે અર્થાત્ નાદના અનુસંધાનથી રચના અને સંહારના કર્તા ઇશ્વરરૂપ બની જાય છે. ॥ ૭૭ ॥

અસ્તુ વા માસ્તુ વા મુક્તિ રત્રૈવા સ્વંદિતં સુલભમ્ ॥

લયોદ્ભવમિદં સૌખ્યં રાજયોગાદવાપ્યતે ॥ ૭૮ ॥

ભાવાર્થ — મુક્તિ હોય કે મુક્તિ ન હોય તોપણ
આ નાદનું સંધાન કરવામાંજ અખંડ સુખ થાય છે અને
લયથી પ્રગટ પામતુ આ સુખ રાજયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. ૭૮

રાજયોગમજાનંતઃ કેવલં દૃઢકર્મિણઃ

ઐતાનભ્યાસિનો મન્યે પ્રયાસફલવર્જિતાન્ ॥ ૭૯ ॥

ભાવાર્થ — અને જે યોગી રાજયોગને જાણતો નથી
અને હઠયોગની ક્રિયાઓને કરે છે તો તેવા પ્રકારના અ-
ભ્યાસીઓને હું પરિશ્રમના ફળ વિનાના માનું છું અર્થાત્
એઓને હઠયોગનું ફળ મળતું નથી. ॥ ૭૯ ॥

ઉન્મન્યવાસ્યે શીઘ્રં અધ્યાનં મમ સમતમ્ ॥

રાજયોગપદં પ્રાપ્તું સુખોદાગોઽલ્પચેતસામ્ ॥

સદ્યઃ પ્રત્યયસંધાયી જાયતે નાદજો લયઃ ॥ ૮૦ ॥

ભાવાર્થ — ઉન્મની અવસ્થાની તતકાળ પ્રાપ્તિ થવા
સાડું મને સ્વાત્મારામ યોગીને બ્રહ્મકૃતિઓના મધ્યમાં જે
ધ્યાન છે તે ધ્ય ન સમત છે અને સર્વયોગોના રાજરૂપ
જે રાજયોગ છે તે તુર્યાવસ્થા નામના રાજયોગની પ્રાપ્તિ
થવા સાડું પૂરેકિત બ્રહ્મકૃતિઓનું ધ્યાનજ અલ્પબુદ્ધિ અભ્યા-
સીઓના સંબંધમાં સુળરૂપ (સરલ) ઉપાય છે અને નાદથી
ઉત્પન્ન થતો જે ચિત્તનો વિલય છે તે તરતજ પ્રતીતિને
દરવાવાળો થાય છે. ॥ ૮૦ ॥

નાદાનુસંધાનસમાધિમાજાં

યોગીશ્વરાણાં હૃદિ વર્ધમાનમ્ ।

આનંદમેકં વચસામગમ્યં

જાનાતિ તં શ્રીગુરુ નાથૈકઃ ॥ ૮૧ ॥

ભાવાર્થ — અનાહત ધ્વનિરૂપ જે નાદ છે તેનાં સ્મર-
ણરૂપ અનુસંધાનથી જે ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ સમાધિ

થાય છે તેના કર્તા જે યોગીશ્વર (યોગીઓમાં ઉત્તમ) છે તેના હૃદયમાં વધતો જતો તથા વાણી જેને ‘ આ છે ’ એમ કહી શકતી નથી એવો જે યોગશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ એક સુખ્ય આનંદ થાય છે તે આનંદને તો એક શ્રી ગુરુનાથ અર્થાત્ ગુરુ સ્વામીજી જોણે છે. ॥ ૮૧ ॥

વિવેચન.

આથી એમ સૂચ્યું છે કે—નાદનાં અનુસંધાનનો આનંદ ગુરુની દયાવડેજ પ્રતીત થાય છે પરંતુ એ આનંદ બીજા કોઈ પણ પ્રકારથી જ નો જોતો નથી ॥ ૮૧ ॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥

तत्र चित्तं स्थिरिकुर्या द्वावत्स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

ભાવાર્થ — પોતાના હાથની બે આંગળીયોથી કાનનાં છિદ્રોને બંધ કરીને મુનિ જે શબ્દને શ્રવણ કરે છે ત્યાં તેનું ચિત્ત જ્યાંસુધી સ્થિરપદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી સ્થિર કરે છે. ॥ ૮૨ ॥

વિવેચન.

નાદના અનુસંધાનથી પ્રત્યાહાર આદિના ક્રમથી સમાધિનું વર્ણન કરે છે કે—મનનો કરનારો યોગી હાથના અંગુઠાઓથી કાનના દ્વારોને ઢાકીને, અર્થાત્ કર્ણના છિદ્રોમાં અંગુઠાઓ લગાવીને જે અનાહત ધ્વનિને સાંભળે છે તે અનાહત ધ્વનિમાં અસ્થિર પણ ચિત્તને ત્યાંસુધી સ્થિર કરે કે જ્યાંસુધી તુર્યાવસ્થાસ્થ સ્થિર પદને પ્રાપ્ત ન થાય આ આમત કથન પણ છે કે— ‘ તુર્યાવસ્થાચિદ્દમિદ્યજકના દસ્ય વેદન પ્રોક્તમિતિ નાદાનુસંધાનેન વાયુસ્થૈર્ય મણિમાદયો ડપિ ભવન્તીતિ ” “ તુર્યાવસ્થા, ચેતનનો અસિવ્યજક (જ્ઞાપક) જે નાદ છે તેના જ્ઞાનરૂપ છે અને નાદના અનુસંધાનથી વાયુની સ્થિરતા અને અણુમાદિ સિદ્ધિ પણ થાય છે. શ્રીત્રિપુરસાર સમુચ્ચયમાં પણ કથન છે કે—

“ વિજિતો ભવતીહ તેન વાયુઃ સદ્જો यस્ય સમુત્થિતઃ પ્રણાદઃ
અણિમાદિગુણા ભવન્તિતસ્યામિત પુષ્પં ચ મહાગુણોદયસ્ય ।

સુરરાજતનૂજ વૈરિરંધ્રે વિનિરુદ્ધ્ય સ્વકરાંગુલિદ્વયેન ।

જલધેરિવ ધીરનાદમંતઃ પ્રસરંતં સહસા શૃણોતિ મર્ત્યઃ ૧

“ જે યોગીના દેહમાં સ્વાભાવિક નાદ ભલા પ્રકારે ઉઠે છે તે વા-
યુને જીતી લે છે અને અને અણિમા આદિ ગુણુ, અને એ મહો-
દયનુ અતુલ પુણ્ય થાય છે, પોતાના હાથની બે આંગળીઓથી કાન-
નાં છિદ્રોને રોકીને—સમુદ્રના સમાન ધીર જે નાદ દેહમાં ફેલાયેલો
છે તેને મનુષ્ય (યોગી) સત્તરજ સાંભળે છે.” ॥ ૮૨ ॥

અભ્યસ્યમાનો નાદોઽયં બાહ્યમાવૃણુતે ધ્વનિમ્ ॥

પક્ષાદિક્ષેપમશ્વિલં જિત્વા યોગી સુસ્ત્રી ભવેત્ ॥ ૮૩ ॥

ભાવાર્થ —અભ્યાસ કરવામાં આવેલો અર્થાત્ અનુ-
સંધવામાં આવેલો આ નાદ બહારનો જે શબ્દ છે તેને
આવરણુ કરે છે અર્થાત્ બહારના શબ્દને પણ યોગી સાં-
ભળી લે છે અને આ નાદનો અભ્યાસી યોગી એક પક્ષ-
માંજ ચિત્તાની અચળતારૂપ સંપૂર્ણ વિક્ષેપને જીતીને સુખી
થાય છે અર્થાત્ આ-માનંદરૂપ સુખને પામે છે. ॥ ૮૩ ॥

શ્રૂયતે પ્રથમાભ્યાસે નાદો નાનાવિધો મહાન્

તતોઽભ્યાસે વર્ધમાને શ્રૂયતે સૂક્ષ્મસૂક્ષ્મકઃ ॥ ૮૪ ॥

ભાવાર્થ —પૂર્વ પૂર્વ અભ્યાસમાં અનેક પ્રકારના અ-
ર્થાત્ સમુદ્ર, મેઘ, લેરીના શબ્દ સમાન ભારે નાદ સંભ-
ળાય છે અને એના પછી અભ્યાસ થયા પછી ઝીણા
ઝીણા શબ્દ સંભળાય છે. ॥ ૮૪ ॥

આદૌ જલધિજીભૂતમેરીઙ્ગર્જનમંભવાઃ ॥

મધ્યે મર્દલશંખોત્થાઈટાકાહલજાસ્તથા ॥ ૮૫ ॥

ભાવાર્થ —હવે બે શ્લોકોથી નાના પ્રકારના વર્ણન
કરે છે કે પ્રથમ પ્રાણવાયુનાં પ્રહરંદ્રમાં ગમન સમ-
યમાં સમુદ્ર, મેઘ, લેરી, ઝાંઝ, (વાદ્ય વિશેષ) વિગેરેના
શબ્દના સમાન પ્રહરંદ્રમાં શબ્દ સંભળાય છે અને મ-
ધ્યમાં અર્થાત્ સુષુપ્ત્તમાં પ્રાણવાયુની સ્થિરતા થયાના

પછી મહાલ, અંબ, વિચ્છિન્ના શબ્દ સમાન શબ્દ સંભ-
ળાય છે અને એજ પ્રકારે ઘંટા અને કાહલ નામનાં વા-
જનાં શબ્દ સમાન શબ્દની પ્રતીતિ પ્રદ્યારંભમાં થાયછે. ૮૫

અંતે તુ કિકિણીવંશવીણાશ્રમરનિઃસ્વનાઃ ॥

इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देह मध्यगाः ॥ ८६ ॥

ભાવાર્થ—પછી પ્રાણની પ્રદ્યારંભમાં સ્થિરતા થાય છે તેના અંતમાં કિકિણી-વંશ-વીણા-શ્રમર-એઓના શબ્દના સમાન સંભળાય છે. આ પ્રકારે દેહના મધ્યમાં નાના પ્રકારના શબ્દો સંભળાય છે, ॥ ૮૬ ॥

महति श्रूयमाणेऽपि मेघमेर्यादिके ध्वनौ ॥

तत्र सूक्ष्मात्सૂक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥

ભાવાર્થ—મેઘ ભેરી આદિના જે મહાન્ શબ્દો છે તેના સમાન શબ્દને સાંભળવા પછી પણ એ શબ્દોમાં સૂ-
ક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ જે નાદ છે તેનું ચિંતન કરે કારણ કે સૂક્ષ્મનાદ લાંબા વખત પર્યન્ત રહે છે અને એ નાદમાં આસક્ત થયું છે ચિત્ત જેનું એવો મનુષ્ય-યોગી પણ દી-
ર્ઘકાળ પર્યન્ત સ્થિર મતિવાળો બની જાય છે. ॥ ૮૭ ॥

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्म सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ॥

रममाणमणि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥

ભાવાર્થ—મેઘ, ભેરી આદિ મહાન્ નાદને તજ કરી સૂક્ષ્મમાં કે સૂક્ષ્મ નાદને તજ મહાન્ નાદમાં રમણ કરતાં રજેગુણથી અત્યંત ચંચળ ચિત્તને અર્થાત્ મહાન્, સૂક્ષ્મ શબ્દનાં ગ્રહણ કે પરિત્યાગથી કીડા કરતાં થકાં મનને ચલાયમાન ન કરે કારણ કે ત્રિષયાંતરોમાં આસક્ત મન સમાધાન પામી શકતું નથી અને નાદમાં રમતું થકું જે મન છે તેનું સમાધાન થઈ શકે છે. ॥ ૮૮ ॥

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥

तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं વિલીયતે ॥ ૮૯ ॥

ભાવાર્થ:—અથવા જે તે ઘન કે સૂક્ષ્મ નાદમાં પ્ર-
થમ મન લાગે ત્યાં તે નાદમાં બલાપ્રકારે સ્થિર બની કરી
તે મન તે નાદમાં લય થઇ જાય છે. ॥ ૮૬ ॥

વિવેચન.

અહીં પૂર્વવાક્યથી પ્રત્યાહાર, બીજાં વાક્યથી ધારણા તે ત્રીજાં
વાક્યથી ધ્યાનનાદ્વારા સમાધિ કહી છે. ॥ ૮૬ ॥

મકરંદં પિબેન્મૃંગો ગંધં નાપેક્ષતે યથા ॥

નાદાસક્તં તથા ચિત્તં વિષયાન્ન હિ કાંક્ષતે ॥ ૯૦ ॥

ભાવાર્થ:—જેમ પુષ્પના રસનું પાન કરનારો જ-
મર પુષ્પના ગંધની અપેક્ષા કરતો નથી અર્થાત્ પુષ્પમાં
ગંધ છે કે નહિં અગર તે ગંધ સારી છે કે ખુરી છે ઇ-
ત્યાદિ બાબત રસભોગી જમરો પુષ્પ પરત્વે જોતોજ નથી
પરન્તુ કેવળ તે રસનુંજ પાન કરે છે તેમ નાદમાં આ-
સક્ત થયેલું ચિત્ત પણ પોતાને બધન કરનારા માળા
અંકન આદિ જે વિષયો છે તેની આકાંક્ષા કરતું નથી. એ
વાત સુનિશ્ચિત છે. ॥ ૯૦ ॥

મનોમત્તગજેન્દ્રસ્ય ત્રિષયોઽધ્યાનચારિણઃ ॥

નિયન્ત્રણે સમર્થોઽયં નિનાદ નિશિતાંકુશઃ ॥ ૯૧ ॥

ભાવાર્થ —આ મનરૂપી મસ્ત ગજરાજ કે જે વિ-
ષયોરૂપ વાટિકામાં વિહાર કરનારો છે તેને વશ કરવામાં
આ નાદરૂપ તીક્ષ્ણ અંકુશ સમર્થ છે ॥ ૯૧ ॥

વિવેચન.

શબ્દ આદિ વિષયરૂપ જે ઉદ્ધાન છે તેમાં વિચરતો થકા જે
મનરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્ર છે તેના પરાવર્તનમા અર્થાત્ તે હાથીને કુ-
કાપી દેવામા આ નાદરૂપ જે તીક્ષ્ણ અંકુશ છે તે પરમ સમર્થ છે—
આ શ્લોકોથી ધન્દ્રિયોનું વિષયથી જે પ્રત્યાહરણ તે પ્રત્યાહાર કહ્યો
છે, અર્થાત્ વિષયોમા ક્રમથી ચરનારી જે નેત્ર આદિ ધન્દ્રિયો છે
તેની જે વિષયોથી નિવૃત્તિ તેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

ષદ્દં તુ નાદબંધેન મનઃસંત્યક્તચાપલમ્ ॥

મયાતિ સુતરાં સ્થૈર્યં છિન્નપક્ષઃ સ્વગોચથા ॥ ૯૨ ॥

ભાવાર્થ — જેમ પાંખ વિનાનું પક્ષી સત્વર સ્થિર થઈ જાય છે તેમ નાદરૂપ બંધથી બાંધેલું આ મન પોતાની ચપલતાને તજી કરી સત્વર સ્થિરતાને પામે છે. ॥

વિવેચન.

નાદરૂપ જે બંધનનું સાધન છે તેથી પોતાની શક્તિ અનુસાર બાંધવામાં આવેલું મન અર્થાત્ નાદની ધારણા આદિમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત અને એથી કરી ભક્ત પ્રકારે તજી દીધી છે ક્ષણક્ષણમાં વિષયોના ગ્રહણરૂપ ચપલતા જેને એવું મન નિરતર સ્થિરતાને પામે છે, અર્થાત્ એ મન ધારણાને પ્રાપ્ત એ પ્રકારે થાય છે કે જેમ છેદન કરેલી છે પાખો જેની એવું પક્ષી થઈ જાય છે. આ શ્લોકથી શુભ આશ્રયમાં ચિત્તના સ્થાપનરૂપ તે ધારણાને કહી છે કે જેના સંબંધમાં આ વચનો છે કે—

“ પ્રાણાયામેન પવનં પ્રત્યાહારેણ ચેન્દ્રિયમ્ ।

વર્શીકૃત્ય તતઃ કુર્યાચ્ચિત્તસ્થૈર્યં શુભાશ્રયે ॥

“ પ્રાણાયામથી પવનને અને પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયને વશ કરીને શુભાશ્રય નામ બ્રહ્મરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતાને કરે. ॥ ૯૨ ॥

સર્વચિંતાં પારત્યજ્ય સાવધાનેન ચેતસા ॥

નાદ એવાનુબંધેયો યોગસામ્રાજ્યામિચ્છતા ॥ ૯૩ ॥

ભાવાર્થ — બાહ્ય અને અંદરના જે સંપૂર્ણ વિષય છે તેની ચિંતાને ત્યાગ કરીને સાવધાન-એકાગ્ર ચિત્તથી રાજયોગનો અભિલાષી યોગી નાદનુંજ અનુસંધાન કરે અર્થાત્ નાદાકાર વૃત્તિનો પ્રવાહ કરે. ॥ ૯૩ ॥

વિવેચન.

આ શ્લોકથી—

‘ તદ્રૂપ પ્રત્યયૈકાગ્ર્ય સંતતિશ્ચાન્ય નિસ્પૃહા ।

તદ્ધ્યાનં પ્રથમૈરંગૈઃ શ્દ્ધિર્નિર્ણયાદ્યતે નૃપ ॥

ચિત્તની પ્રત્યયૈકતાનતારૂપ ધ્યાન કહ્યું છે. જે ધ્યાન ઉપરના શ્લોકથી કહ્યું છે કે “ બ્રહ્મરૂપ પ્રત્યયની જે એકરસ સંતતિ અને અન્ય વિષયોની નિરપૃહા તે ધ્યાન હેનૃપ ! પ્રથમ છ અંગોથી અર્થાત્ યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર-ધારણા એઓથી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ તેની પ્રાપ્તિનાં છ અંગ કારણ છે. ॥ ૯૩ ॥

નાદોત્તરંગસારંગબંધને વાગુરાયતે ॥

અંતરંગકુરંગસ્ય વધે વ્યાધાયતેઽપિ ચ ॥ ૯૪ ॥

ભાવાર્થ:—નાદ અતરંગ (મન) જે સારંગ મૃગ તેનાં બંધન (ચંચળતાનું હરણ) માં મૃગબંધનની જાળના સમાન છે અર્થાત્ જેમ મૃગબંધનની જાળનાં બંધનથી મૃગની ચંચળતા હરાઈ જાય છે તેમ નાદ પણ મનની ચંચળતાને પોતાની શક્તિથી હરી લે છે અને નાદજ અંતરંગ (મન) હરણના બંધનમાં વ્યાધના સમાન છે, અર્થાત્ જેમ વ્યાધ મૃગજાળ બંધનમાં બાંધેલાં મૃગને હરે છે તેમ પોતામા આસક્ત થયાં મનને નાદ પણ હરે છે અર્થાત્ નાના પ્રકારની જે મનમાં વૃત્તિઓ ઉઠે છે તેને નાદ દૂર કરે છે. ॥ ૯૪ ॥

અંતરંગસ્ય યમિનો વાજિન પરિઘાયતે ॥

નાદોપાસ્તિરતો નિત્યમવધાર્યા હિ યોગિના ॥ ૯૫ ॥

ભાવાર્થ:—અને યોગીજનનો જે અંતરંગરૂપ અર્થાત્ મનરૂપ અશ્વ છે તેના પરિઘ અર્થાત્ અશ્વશાળાના દ્વારમાં અવરોધક લોહના દંડના સમાન નાદ છે નિદાન જેમ અશ્વશાળાનો લોહદંડ અશ્વની અન્યત્ર ગતિને અટકાવે છે તેમ નાદ પણ મનની અન્યત્ર વિષયાદિકમાં જે ગતિ છે તેને અટકાવે છે. આ કારણથી યોગીજન નિશ્ચય કરીને નાદની ઉપાસનાનો નિશ્ચય કરે છે. ॥ ૯૫ ॥

વદ્ધં વિમુક્તચાંચલ્યં નાદગંધકજારણાત્ ॥

મનઃ પારદમાપ્નોતિ નિરાલંબાશ્ચ સ્વેદનમ્ ॥ ૯૬ ॥

ભાવાર્થ:—નાદરૂપ જે ગંધક છે તેનાથી ભસ્મ કરવાથી અર્થાત્ નાદ ગંધકના સંયોગથી ચંચળતાને હરી લેવાથી બદ્ધ (એક નાદમાંજ આસક્ત) અને પારાના પક્ષમાં ગુટિકારૂપ થયો સમજવો અને જ્વરણથીજ તણ દીધું છે વિષયાકાર પરિણામરૂપ ચાંચલ્ય જેને અને પારાના પક્ષમાં તણ દીધી છે સ્વાભાવિક ચંચળતા જેણે એમ સમજવું. આવો મનરૂપી પારદ (ચંચળ રૂપ) નિરાલંબ નામના આકાશરૂપ અપરિચ્છન્ન પ્રદ્વામાં ગમનને અર્થાત્ પ્રદ્વાકાર વૃત્તિના પ્રવાહને પ્રાપ્ત થાય છે. પારાના પક્ષમાં આકાશ ગમન સમજવું. તાત્પર્ય એ છે કે—આ પ્રકારે બંબાઇ ગયેલું મન નિરવચ્છિન્ન (એક રસ) પ્રદ્વાકાર વૃત્તિના પ્રવાહને કરવા વાળું બને છે. ॥ ૯૬ ॥

નાદશ્રવણતઃ ક્ષિપ્યંતરંગમુજંગમઃ ॥

વિસ્મૃત્ય સર્વમેકાગ્રઃ કુત્રચિન્ન દિ ધાવતિ ॥ ૯૭ ॥

ભાવાર્થ —અનાહત શબ્દરૂપ નાદનાં શ્રવણથી તરતજ મનરૂપ સર્પ સકળ વિશ્વનું વિસ્મરણ કરીને એકાગ્ર થતો છતો ક્યાંઈ પણ આમ તેમ ધાવન કરતો નથી. ૯૭

વિવેચન.

આ સ્થળમા મન ચપળ તથા નાદપ્રિય છે તેથી તેને સર્પની ઉપમા આપવામા આવી છે મન નાદાકારવૃત્તિ પ્રવાહી થવાથી કોઇ વિષયમા ભમતુ નથી ધ્યાનથી પાછળ કહેલા શ્લોકોથી 'તસ્યૈવ કલ્પનાહીનં સ્વરુપગ્રહણ દિ યત્પ્રાપ્નસા ધ્યાન નિષ્પાશ્ચ સમાધિઃ સોડમિધીયતે ॥ ૯૮ ॥' આદિ શ્રીવિષ્ણુપુરાણોક્ત વચનથી અને । તદ્દે વાર્થમાત્રાનિર્માસ સ્વરુપશૂન્યમેવ સમાધિ ૯૮ ॥ આદિ શ્રી પાતંજલ સૂત્રના ૯૮ શ્રુતી ક્રમથી કહેવામા આવતી સમાધિ અને સ પ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે કે—તેનાજ કલ્પનાહીન સ્વરૂપનુ ગ્રહણ મનથી છે તે ધ્યાનથી ઉત્પન્ન પામે છે અને એનેજ સમાધિ કહેવય છે. એજ આત્માનો જે અર્થ માત્ર નિર્ભાસ સ્વરૂપ શૂન્યના સમાન છે તેને સ પ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. ॥ ૯૭ ॥

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ॥

નાદે પ્રવર્તિતે ચિત્તં નાદેન સહ લીયતે ॥ ૯૮ ॥

ભાવાર્થ.—જેમ કાષ્ટમાં સળગતો અગ્નિ કાષ્ટની સાથેજ શાંત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવર્તેલું-લાગેલું આ ચિત્ત નાદની સાથેજ લય પામે છે. ॥ ૯૮ ॥

विवेचन.

ચિત્ત નાદમાં લીન થાય છે એટલે કે રજ્જેગુણી ને તમોગુણી વૃત્તિઓના નાશથી સત્તા માત્ર કે સસ્કારમાત્ર શેષ રહી જાય છે. આ રથળમાં મૈત્રાયણીય શાખાનો મત્ર છે કે । યથા નિર્રિંધનો વહ્નિઃ સ્વયોનાવુપશામ્યતિ । તથા વૃત્તિક્ષયાચ્ચિત્ત સ્વયોના વુપશામ્યતિ ॥ જેમ ઇન્ધનવિનાનો અગ્નિ પોતાની યો- નિરૂપ કાષ્ટમાં શમ' જાય છે તેમ વૃત્તિઓના ક્ષયથી ચિત્ત પણ પોતાની યોનિ જે બ્રહ્મ છે તેમાં શાન્ત બની જાય છે ॥ ૯૮ ॥

घंटादिनादसक्तस्तव्यांतःकरण हरिणस्य ॥

મહરણમપિ સુકરં શરસંધાનપ્રવીણશ્ચેત્ ॥ ૯૯ ॥

ભાવાર્થ — ઘંટા આદિ જેના જેવા કે શંખ, મર્દલ, ઝંઝર, ઢુઢુલી આદિક નાદો છે તેમાં અસક્ત અને નિ- શ્ચળ જે અતકરણરૂપ મૃગ છે તેને જો બાણસંધાનમાં મનુષ્ય પ્રવીણ હોય તો પ્રહાર કરવો સુકર છે ॥ ૯૯ ॥

विवेचन

અહીં નાના પ્રકારની વૃત્તિઓના પ્રતિમધરૂપ અતકરણનો પ્રહાર સમજવો અને હરિણ પક્ષમાં હવન સમજવું અને બાણનું સંધાન પણ બાણના સમાન શાસ્ત્રગામી જે વાયુ તેનો સુષુમ્ણા માર્ગથી બ્રહ્મરૂપમાં પ્રવેશ કરી લેવો અને હરિણપક્ષમાં ધનુષપર બાણનું યોજન સમજવું. ॥ ૯૯ ॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ॥

ધ્વનેરંતર્ગતં જ્ઞેયં જ્ઞેયસ્યાંતર્ગત મનઃ ॥

મનસ્તત્ર ક્યં યાતિ તદ્વિષ્ણોઃ પરમંપદમ્ ॥ ૧૦૦ ॥

ભાવાર્થ:—અનાહત અર્થાત્ તાડન કર્ત્તૃ બગર પ્રગટતો નાદ તેની જે ધ્વની પ્રતીત થાય છે તે ધ્વનિના અંતર્ગતજ અર્થાત્ તે ધ્વનિની અંદરજ જ્ઞેયરૂપ પ્રકાશમાન ચેતન્ય છે અને તે જ્ઞેયના અંતર્ગત અંત કરણરૂપ મન છે અને એજ જ્ઞેયમાંજ મન વિલયને પામે છે અર્થાત્ પરમ વૈરાગ્યથી સંપૂર્ણ વૃત્તિઓથી શુન્ય થઈને સંસ્કારમાત્ર શેષ રહે છે અને એજ વિષ્ણુ નામ (વ્યાપક) આત્માનું પરમરૂપ છે અર્થાત્ યોગીજનોની પ્રાપ્તિને યોગ્ય અંત કરણની વૃત્તિરૂપ ઉપાધિથી રહિત આત્મારૂપ છે. ૧૦૦

તાવદાકાશસંકલ્પો યાવચ્છદ્ધઃ પ્રવર્તેતે ।

નિઃશદ્ધં તત્પરંબ્રહ્મ પરમાત્મેતિ ગીયતે ॥ ૧૦૧ ॥

ભાવાર્થ:—જેટલો અનાહત ધ્વનિ સંભળાય છે તેટલીજ આકાશની ભલા પ્રકારે કરી કલ્પના થાય છે, કારણ કે શબ્દ આકાશરૂપ છે અને ગુણગુણીનો અલેદ છે અને બ્યારે મનસહિત શબ્દનો વિલય થઈ ભય છે ત્યારે શબ્દ રહિત જે પરબ્રહ્મ છે તેજ પરમાત્મા શબ્દથી કહેવાય છે અર્થાત્ સર્વ વૃત્તિઓનો લય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપથી સ્થિત છે તેજ પરબ્રહ્મ પરમાત્માસ્વરૂપ છે. ॥ ૧૦૧ ॥

યત્કિંચિન્નાદરૂપેણ શ્રૂયતે શક્તિરેવ સા ॥

યસ્તત્ત્વાંતો નિરાકારઃ સ એવ પરમેશ્વરઃ ॥ ૧૦૨ ॥

ભાવાર્થ:—જે કાંઈ નાદરૂપથી સાંભળ્યું ભય છે તે શક્તિજ છે અને જેમાં તત્ત્વોનો લય થાય છે તે નિરાકાર પરમેશ્વર છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો ક્ષય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપાવસ્થિત છે તેજ આત્મા છે આ પૂર્વોક્ત પાંચ શ્લોકોથી રાજયોગ નામની અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે. ॥ ૧૦૨ ॥

સર્વે હૃઠલયોપાયા રાજયોગસ્ય સિદ્ધયે ॥

રાજયોગ સમારૂઢઃ પુરુષઃ કાલ્પવંચકઃ ॥ ૧૦૩ ॥

ભાવાર્થ:—હું અને લયના જે સંપૂર્ણ ઉપાય—સાધનો છે અર્થાત્ આસન, કુંભક, મુદ્રા આદિ હંડના ઉપાયો ને નાદાનુસંધાન, શાંભવીમુદ્રા આદિ લયના ઉપાય છે તે સંપૂર્ણ ઉપાયો મનની સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે રાજયોગ છે તેની સિદ્ધિના વાસ્તેજ કહેવામાં આંચા છે અને આ રાજયોગમાં ભલાપ્રકારે આરૂઢ નામ પરાયણ (પ્રાપ્ત) જે પુરૂષ છે તે કાળનો વચ્ચક અર્થાત્ મૃત્યુને છૂતવાવાળો બની જાય છે. ॥ ૧૦૩ ॥

તત્ત્વં बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥

उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

ભાવાર્થ:—તત્ત્વ (ચિત્ત) જ બીજ છે. (કારણ કે ચિત્તજ ઉન્મની અવસ્થારૂપ જે અંકુર છે તેના આકારથી પરિણામને પ્રાપ્ત થાય છે) અને પ્રાણ અપાનની એકતારૂપ જે હંડ છે એજ ક્ષેત્ર છે (કારણ કે ક્ષેત્રના સમાન પ્રાણાયામમાંજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલતા ઉત્પન્ન પામે છે.) વળી ઉદાસીનતાજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલતાની ઉત્પત્તિનું કારણ છે, કારણ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું એ લક્ષણ કહ્યું છે કે—પરમ વૈરાગ્યનો હેતુ જે ચિત્તનો સંસ્કાર વિશેષ છે તેજ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે આ બીજ, ક્ષેત્ર, જળ, રૂપ પૂર્વોક્ત ત્રણેથી અસંપ્રજ્ઞાત અવસ્થારૂપ ઉન્મની કલ્પલતા તરતજ ઉત્પન્ન પામે છે—સંપૂર્ણ ઇષ્ટની સાધક હોવાથી ઉન્મનીને કલ્પલતારૂપે કહેલી છે.) ॥૧૦૪॥

सदा नादानुसंधानात्क्षीयंते पापसंचयाः॥

निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमाहृतौ ॥ १०५ ॥

ભાવાર્થ—સદાકાળ નાદનાં અનુસંધાનથી પાપોના સમૂહ ક્ષીણ થાય છે અને નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં ચિત્ત અને પવન એ ઉભય અવશ્ય લીન થય જાય છે અર્થાત્ મન અને પ્રાણ એ ઉભયનો પ્રદ્ધમાં લય થઈ જાય છે. ॥૧૦૫॥

વિવેચન.

અહીં શંખ દુહ્લો એ શબ્દ માત્રના ઉપલક્ષક છે ॥૧૦૬॥

શંસ્વદુદુંભિનાદં ચ ન શૃણોતિ કદાચન ॥

કાષ્ટવજ્જાયતે દેહ ઉન્મન્યાવસ્થયા ધ્રુવમ્ ॥ ૧૦૬ ॥

ભાવાર્થ —હવે આઠ શ્લોકોવાડે કરીને ઉન્મની અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો જે યોગી છે તેની સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે—તે યોગી શંખ દુહ્લો ઇત્યાદિ શબ્દોને ક્યારે પણ સાંભળતો નથી અને ઉન્મની અવસ્થાવાડે કરીને દેહ કાષ્ટના સમાન થઈ જાય છે. ॥ ૧૦૬ ॥

સર્વાવસ્થાવિનિર્મુક્તઃ સર્વચિંતાવિવર્જિતઃ ॥

મૃતવચ્ચિષ્ટતે યોગી સ મુક્તો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૧૦૭ ॥

ભાવાર્થ —જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને મરણરૂપ જે પાંચ વ્યુત્થાનાવસ્થા છે તેથી વિશેષ કરીને રહિત થાય છે અને સકળ ચિંતાઓથી રહિત એવો આ યોગી અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ યોગમા સ્થિતિ પામેલો આ યોગી જીવન્મુક્ત થાય છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૧૦૭ ॥

વિવેચન.

સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના રૂપમાં સ્થિતિ પામે છે. આ વાત 'તદા દ્રષ્ટુ સ્વરુપેઽવસ્થાનમ્' ઇત્યાદિ શ્રી પાતંજલ સૂત્રમાં પણ કહેવામાં આવી છે. ॥ ૧૦૭ ॥

સ્વાધ્યતે ન ચ કાલેન બાધ્યતે ન ચ કર્મણા ॥

સાધ્યતે ન સ કેનોપિ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૦૮ ॥

ભાવાર્થ:—સમાધિયુક્ત યોગીને મૃત્યુ પણ બક્ષણ કરી શકતું નથી અને શુભ અશુભરૂપ કરવામાં આવેલાં કર્મોથી પણ આવા યોગીને જન્મમરણ આદિ કલેશો પણ થતા નથી અને તે યોગી કોઈપણ ઉપાયથી સાધ્ય થઈ

શકતો નથી અર્થાત કોઈ પુરૂષ યંત્રમંત્ર આદિથી તેને સાધી શકતો નથી. ॥ ૧૦૮ ॥

વિવેચન.

આજ બાબત શ્રીપાત જલ સૂત્રમાં “તત ક્લેશકર્મ નિવૃત્તિ ઇત્યાદિથી સમાધિપ્રકરણમાં કહેવામાં આવી છે કે—તે સમાધિના સમયમાં સપૂર્ણ કલેશોની નિવૃત્તિ થાય છે ॥ ૧૦૮ ॥

ન ગંધં ન રસં રૂપં ન ચ સ્પર્શં ન નિઃસ્વનમ્ ॥

નાત્માનં ન પરં વેત્તિ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૦૯ ॥

ભાવાર્થ — સમાધિયુક્ત યોગી સુરભિ અસુરભિરૂપ ગંધ, મધુર, આમ્લ, લવણ, કટુક, કષાય, તિક્તરૂપ છ પ્રકારના રસ, અને શુકલ, નીલ, પીત, રક્ત, હરિત, કપિશ, ચિત્રરૂપ સાત પ્રકારના રૂપ, અને શીત, ઉષ્ણ, અનુષ્ણ શીતરૂપ, એ ત્રણ પ્રકારના સ્પર્શ, અને શંખ. ઢુંડુલી, સમુદ્ર, મેઘ, એઓના બાહ્ય શબ્દો અને નાદરૂપ અંદરનો શબ્દ તથા પોતાનો દેહ અને પરનો દેહ એ તમામને યોગી જાણે નથી

ચિત્તં ન સુપ્તં નો જાગ્રત્સ્મૃતિવિસ્મૃતિવિવર્જિતમ્ ॥

ન ચાસ્તમેતિ નોદેતિ યસ્યાસૌ મુક્ત એવ સ ॥ ૧૧૦ ॥

ભાવાર્થ — જે યોગીનું ચિત્ત આચ્છાદક તમોગુણના અભાવથી સૂતું નથી (કારણ કે ત્રિગુણી અંતઃકરણમાં જે સમયે સત્ત્વગુણ અને રજોગુણનો તિરસ્કાર કરીને સર્વ ઇન્દ્રિયોનો આચ્છાદક તમોગુણ પ્રધાનપણે, અધિકતાથી વર્તે છે તે સમયે અંતઃકરણનો વિષયાકારરૂપ પરિણામ ન થવાથી સુપ્ત (શયન) અવસ્થા કહેવાય છે અને ઇન્દ્રિયોદ્ધારા વખતેનું ગ્રહણ થતું હોવાથી યોગીને તો જાગ્રતપણે નથી અને યોગી સ્મરણવિસ્મરણથી રહિત હોય છે અર્થાત સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના અને ઉદ્યોધના અભાવથી યોગી સ્મૃતિ રહિત છે અને સ્મૃતિનો જનક જે સસ્કાર છે તેના અ-

ભાવથી યોગી વિસ્મૃતિથી રહિત છે અને સંસ્કાર વિશેષ ચિત્તનાં હોવાથી નાશને પણ પ્રાપ્ત યોગી નથી અને વૃત્તિઓની ઉત્પત્તિના અભાવથી ઉદય (ઉત્પન્ન) પણ જેનો હોતો નથી તે યોગી સદા મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૦ ॥

ન વિજાનાતિ ક્ષીતોષ્ણં ન દુઃસ્વં ન સુસ્વં તથા ॥

ન માનં નાયમાનં ચ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૧૧ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિથી યુક્ત યોગી શીત, ઉષ્ણ પદાર્થને અને તાડના આદિ દુ અને તથા "સુરભિચંદન આદિ લેપ-નરૂપ સુખને અને માન અપમાનને અર્થાત ધીભના કરેલા સંસ્કાર અને અનાદરને જાણતો નથી. ॥ ૧૧૧ ॥

સ્વસ્થો જાગ્રદવસ્થાયાં સુપ્તવચ્ચોવડતિષ્ઠતે ॥

નિઃશ્વાસોચ્છવાસહીન શ્ચ નિશ્ચિતં મુક્ત એવ સઃ ॥૧૧૨॥

ભાવાર્થ —જે યોગી .સ્વસ્થામાં અર્થાત ઇન્દ્રિય અને અંતકરણની પ્રસન્નતામાં સ્થિત બનીને જાગ્રત અવસ્થામાં પણ દેહ અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારથી શન્ય સુપ્તના સમાન અને બહારના વાયુના દેહમાં ગ્રહણરૂપ નિશ્વાસ અને દેહમાં સ્થિત વાયુને બહાર કાઢવારૂપ ઉચ્છવાસ એ ઉભયથી રહિત બનીને નિશ્ચિત થઈ જાય છે તે યોગી અવ-શ્યમેવ મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૨ ॥

અવધ્યઃ સર્વશાસ્ત્રાણામશ્વયઃ સર્વદેહિનામ્ ॥

અગ્રાહ્યો મંત્રયંત્રાણાં યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૧૩ ॥

ભાવાર્થ —સમાધિયુક્ત યોગી સકળ શાસ્ત્રોથી વધ કરવાને અયોગ્ય થાય છે અને સર્વ દેહધારી મનુષ્યો તેને વશ આદિ કરવામાં અશક્ય છે, મંત્રયંત્રોવડે કરીને તે યોગી પુરૂષ અગ્રાહ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

વિવેચન.

શ્રીહતાત્રેય કહે છે કે—

પ્રથમ વિદ્ય આજસ છે, ત્રીજી વિદ્ય ધૂત પુરુષોની સલા છે, ત્રીજી વિદ્ય મંત્ર સાધન છે, અને ચોથી વિદ્ય ધાતુવાદ છે એમ યોગશાસ્ત્રમાં કુશળ પુરુષો કહે છે.”

શ્રીમાર્કન્ડેય પુરાણમાં કથનું છે કે,—

આલસ્યં પ્રથમો વિદ્નો દ્વિતીયસ્તુ પ્રકથ્યતે ।

પૂર્વોક્તધૂર્તગોષ્ઠી ચ તૃતીયો મંત્રસાધનમ્

ચતુર્થો ધાતુવાદઃ સ્યાદિતિ યોગવિદો વિદુઃ ॥ ”

“ ઉપસર્ગાઃ પ્રવર્તન્તે દૃષ્ટા હ્યાત્મનિ યોગિનઃ ।

યે તાંસ્તે સંપ્રવક્ષ્યામિ સમાસેન નિબોધ મે ॥

કામ્યાઃ ક્રિયાસ્તથા કામાન્મનુષ્યો યોઽભિવાંછતિ ।

સ્ત્રિયો દાનફલં વિદ્યાં માયાં ગુપ્યં ધનં વસુ ॥

દેવત્વમમરેશત્વં રસાયનવયઃ ક્રિયામ્ ।

મેરું પ્રયતનં યજ્ઞં જલાગ્ન્યાવેશનં તથા ॥

શ્રાદ્ધાનાં શક્તિદાનાનાં ફલાનિ નિયમાસ્તથા ।

તથોપવાસાત્પૂર્ત્તૈર્ચ દેવપિતૃર્ચનાદપિ ॥

આતિથિભ્યઃ શ્રં કર્મભ્યઃ ઉપસૃષ્ટોઽભિવાંછતિ ।

વિદ્નમિત્થં પ્રવર્તેત યત્નાદ્યોગી નિવર્તયેત્ ॥

બ્રહ્માસંગિ મનઃકુર્વન્નુપસર્ગૈઃ પ્રમુચ્યતે । ”

યોગિના આત્મામાં દેખવા માત્ર જે વિદ્ય આવે છે તે વિદ્યોને હવે હું તારા પ્રતિ સંક્ષેપથી કહું છું તે તું શ્રવણ કર. કામનાને લઈને કરવામાં આવેલાં કર્મો, જે કામનાઓને મનુષ્ય ઇચ્છે છે તે કામનાઓ, સ્ત્રી, દાનવું, કુળ, વિદ્યા, માયા, ગુપ્ત અને પ્રગટ ધન, દેવત્વ, ઇન્દ્રત્વ, રસાયન રૂપ દેહની ક્રિયા, મેરૂ, યત્ન, યજ્ઞ, જલ, અગ્નિમાં પ્રવેશ, શ્રાદ્ધ અને શક્તિપૂર્વક દાન, કુળ, નિયમ, અને ઉપવાસ, વાપીરૂપ તડાગાદિ પૂર્ત, દેવ અને પિતૃવું પૂજન, અતિથિ અને કર્મ ઇત્યાદિથી યુક્ત યોગી પુરુષ

જે કાંઈ ઇચ્છા કરે છે તે યોગીપુરુષને વિદ્ય પ્રવૃત્તિ થઈ જાય છે વાસ્તે યોગી ચરનથી વિદ્યમી નિવૃત્તિ કરે. પ્રદક્ષમાં આ-સકત મન કરતો થકો યોગી વિદ્નોથી છુટી જાય છે.

શ્રીપદ્મપુરાણમાં કથન છે કે—

“યદૈભિર્-તશ્યૈર્ન સ્થિયતેઽસ્ય હિ માનસમ્ ।

તદાગ્રે તમવાપ્નોતિ પરંબ્રહ્માતિદુર્લભમ્ ॥”

જ્યારે આ વિદ્નોથી જે યોગીના મનમાં વિદ્યેષ ન થાય તે યોગી અતિ દુર્લભ એવાં પરમપદને પામે છે.”

શ્રી યોગભાસ્કરમાં લખ્યું છે કે—

“સાત્વિકીં ધૃતિમાલંબ્ય યોગી સત્ત્વેન સુસ્થિરઃ ।

નિર્ગુણં મનસા ધ્યાયન્નુષસર્ગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥”

સાત્વિકી ધીરતાને પ્રાપ્ત કરીને સત્સગુણથી ભલા પ્રકારે સ્થીર અને મનથી નિર્ગુણ પ્રદક્ષનું ધ્યાન કરતો થકો યોગી વિદ્નોથી અવશ્ય મુક્ત થાય છે.”

આ પ્રકારે યોગનો ઉપાસક કે જે ઈન્દ્રિયિક પદની ઇચ્છાથી રહિત છે તથા સિદ્ધિઆદિ વાસના વિનાનો છે તે જીવનમુક્ત થાય છે, વિદ્નો અનેક પ્રકારનાં છે પરંતુ વિસ્તાર લયથી આ સ્થળમાં કહેવામાં આવ્યાં નથી, પરંતુ એ સઘળાં વિદ્નો શ્રીવિષ્ણુ અથવા તો શ્રી શિવજીના ધ્યાનયોગથી નિવારણ કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

યાવન્નૈવ પ્રવિશતિ ચરન્મારુતો મધ્યમાર્ગે

યાવદ્વિદુર્ન ભવતિ દૃઢપ્રાણવાતપ્રબંધાત્ ॥

યાવદ્ધ્યાને સહજસદૃશં જાયતેનૈવ તત્ત્વં

સાવજ્ઞાનં વદતિ તદિદં દંભ મિથ્યા પ્રલાપઃ ॥ ૧૧૪ ॥

ભાવાર્થ — હવે અયોગીઓને જ્ઞાનનું નિરાકરણ કરતા થકો યોગીઓનેજ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે—જ્યાં સુધી સુષુપ્તજાના માર્ગમાં વહન કરતો પ્રાણવાયુ પ્રદક્ષરંધ્રમાં પ્રવેશીને સ્થિર થાતો નથી અને જ્યાં

સુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ક્યેયની તુલ્ય બનતું નથી, ત્યાં સુધી દંભથી મિથ્યાપ્રલાપરૂપ જ્ઞાન છે. ॥ ૧૧૪ ॥

વિવેચન.

સુષુમ્ણામાં જે પ્રાણવાયુનું વહન ન થાય તો તે પ્રાણવાયુને અસિદ્ધ કહેવામાં આવ્યો છે શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં પણ કહ્યું છે કે—

“ યાવદ્દિ માર્ગતો વાયુ નિશ્ચલો નૈવ મધ્યગઃ ।

અસિદ્ધં તં વિજાનીયા દ્વાયું કર્મવશ્ચાનુગમ્ ॥ ”

જ્યાંસુધી પોતાના માર્ગદ્વારા વાયુ સુષુમ્ણામાં પહોંચીને નિશ્ચલ બનતો નથી ત્યાં સુધી કર્મવશના આધીન તે વાયુને અસિદ્ધ સમજવો.

જીવનના આધારરૂપ જે પ્રાણ તેનું દૈનિક બંધન અર્થાત્ તેનાં કુંભકથી દહીકરણથી જ્યાંસુધી વીર્ય સ્થિર કરવામાં આવતું નથી ત્યાં સુધી યોગી અસિદ્ધ કહ્યો જાય છે. આગળ કહેવામાં પણ આવ્યું છે કે પ્રાણ વાયુની દૈનિકાથીજ—સ્થિરતાથી જ બિંદુની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ મનની સ્થિરતાથી વાયુની સ્થિરતા અને વાયુની સ્થિરતાથીજ બિંદુની સ્થિરતા થાય છે. આમ ન બને તો યોગી અસિદ્ધ બને છે. આ બાબત અમૃતસિદ્ધિમાં કથન પણ છે કે—

તાવદ્વદ્વોડપ્યસિદ્ધોડસૌ નરઃ સાંસારિકો મતઃ ।

યાવદ્ભવતિ દેહસ્યો રસેન્દ્રો બ્રહ્મરૂપકઃ ॥

અસિદ્ધં તં વિજાનીયા નરમબ્રહ્મચારિણમ્ ।

જરામરણસંકીર્ણં સર્વક્લેશસમાશ્રયમ્ ॥ ”

જ્યાંસુધી રસેન્દ્ર જે બ્રહ્મરૂપ છે તે દેહમાં સ્થિત હોય અર્થાત્ પોતાના સ્થાનથી પતિત થઈને દેહમાં આવી જાય ત્યાંસુધી બ્રહ્મચર્યથી હીન તે મનુષ્યને અસિદ્ધ જાણવો તથા જરામરણ યુક્ત અને સકળ કલેશોના આશ્રયરૂપ સમજવો તથા ત્યાંસુધીજ તેને વૃદ્ધ, અસિદ્ધ અને સાંસારિક જાણવો,

જ્યાંસુધી ચિત્તરૂપ તત્ત્વધ્યાનમાં ધ્યેય ચિદ્ર બન-
તું નથી અર્થાત્ સ્વાભાવિક ધ્યેયાકાર વૃત્તિઓના પ્રવાહથી
સહજ સદૃશ પ્રાણનાં બંધનથી થતું નથી અને વાયુની
સ્થિરતાથી ચિત્તની સ્થિરતા અમૃત સિદ્ધિમાં કહી છે કે—

યદાસૌ મ્રિયતે વાયુ મધ્યમાં મધ્યયોગતઃ

તદા બિંદુશ્ચ ચિત્તં ચ મ્રિયતે વાયુના સહ

“ જ્યારે વાયુ સુષુપ્ત્યાના યોગથી મધ્યમાં નાડીમાં
પ્રવેશ કરે છે ત્યારે બિંદુ અને ચિત્ત એ ઉભય વાયુની
સાથે મળીને મરી જાય છે અને એ ઉભયના અભાવમાં
અસિદ્ધતા પણ શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવી છે કે—

“ યાવત્પ્રસ્પદતે ચિત્તં બાહ્યાભ્યંતરવસ્તુષુ ”

અસિદ્ધં તદ્વિજાનીયા ચિત્તં કર્મશુણાન્વિતમ્ ॥ ”

“ જેટલું બાહ્ય અને અંતરની વસ્તુમાં ચિત્તની
સ્પંદન નામ ચેષ્ટા થાય છે તેટલી કર્મના શુભથી યુક્ત
આ ચિત્તની અસિદ્ધતા જાણવી અને ત્યાં સુધી આ જ્ઞાન
દંભમિથ્યા પ્રલાપ થાય છે અર્થાત્ ‘ હું જગતમાં પૂજ્ય
થઈશ ’ એ પ્રકારે દંભ પૂર્વક જ્ઞાનનાં કથનથી બુદ્ધિદ્વારા
મિથ્યા ભાષણજ થાય છે કારણ કે પ્રાણ, બિંદુ અને
ચિત્ત એ ત્રણેના જયના અભાવથી જ્ઞાનનો અભાવ થાય
છે અને જ્ઞાનના અભાવથી જન્મમરણરૂપ સંસારની નિ-
વૃત્તિ નથી. આજ બાળતમાં શ્રીઅમૃત સિદ્ધિમાં કહેલું
છે કે—

“ ચલત્યેષ યદા વાયુ સ્તથા બિંદુશ્ચલ સ્મૃતઃ ।

બિંદુ શ્ચલતિ યસ્યાંગે ચિત્તં તસ્યૈવ ચંચલમ્ ॥

ચલે બિંદૌ ચલે ચિત્તે ચલે વાયૌ ચ સર્વથા ।

જાયતે મ્રિયતે લોકઃ સત્યં સત્યમિદં વચઃ ॥ ”

જ્યારે આ પ્રાણવાયુ ચલાયમાન થાય છે ત્યારે
બિંદુ પણ ચલાયમાન થાય છે અને જેનાં અંગમાં બિંદુ
અંચળ હોય છે તેનું ચિત્ત પણ અંચળજ હોય છે અને

ખિંદુ, ચિત્ત તથા વાયુ એ ત્રણે જ્યારે ચંચળ હોય છે ત્યારેજ જગત્ જન્મે છે અને મરે છે. આ વચન ખરેખર સત્યજ છે.

શ્રીયોગીનીજમાં પણ કહ્યું છે કે—

चित्तं प्रनष्टं यदि भासते वै तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः ॥

न वा यदि स्यान्न तु तस्यशास्त्रं नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः ॥

જ્યારે ચિત્ત નાશ પામતું દેખાય છે ત્યારે વાયુનો પણ નાશજ પ્રતીત થાય છે અને જો ચિત્ત અને વાયુનો નાશ થતો નથી તો તેને શાસ્ત્રનું જ્ઞાન અને આત્માની પ્રતીતિ અને ગુરુ તથા મોક્ષ એ સર્વે હોતાં નથી.

આથી એમ સૂચિત કર્યું કે—પ્રાણ, ખિંદુ, મન, એ ત્રણેના જયમાં અર્થાત્ જય થયા પછી ક્ષાનનાદ્વારા યોગીની મુક્તિ થાય છે. આ બાબત શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં કહ્યું છે કે—

“ यामवस्थां व्रजेद्वायु बिंदुस्तामधिगच्छति

यथाहि साध्यते वायु स्तथा बिंदुप्रसाधनम् ।

मूर्च्छितो हरति व्याधिं वृद्धः खेचरतां नयेत् ॥

सर्वसिद्धिकरो लीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ।

यथावस्था भवे द्विदો श्रित्तावस्था तथातथा ॥

“ જે અવસ્થાને વાયુ પ્રાપ્ત થાય છે તે અવસ્થાને ખિંદુ પણ પ્રાપ્ત થાય છે અને જે પ્રકારે વાયુ સાધ્ય કરવામાં આવે છે તેજ પ્રકારે ખિંદુને સાધ્ય કરવામાં આવે છે તથા મૂર્ચ્છિત કરવામાં આવેલો વાયુ વ્યાધિ વિનાશક છે અને બંધન કરવામાં આવેલો વાયુ આકાશગતિને આપવાવાળો છે તથા લયતાને પામેલો નિશ્ચલ વાયુ સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને આપવાવાળો છે તથા મુક્તિને આપનારો છે. વળી જેવી અવસ્થા ખિંદુની થાય છે તેવી અવસ્થા ચિત્તની પણ થાય છે.” કદાચિત કોઈ શંકા કરે કે—

“ યોગાક્ષયો મયા પ્રોક્તા નૃણાં શ્રેયો વિધિત્સયા
જ્ઞાનં કર્મ ચ ભક્તિશ્ચ નોપાયોઽન્યોઽસ્તિ કુત્રચિત્ ”

“ મનુષ્યોને કદ્યાણુ કરવાની ઇચ્છાથી મેં (ભગવાને) જ્ઞાન, કર્મ, ને ભક્તિ એ ત્રણ પ્રકારના યોગને કહ્યા છે અને એ સિવાય મુક્તિવાસ્તે અન્ય કોઈ ઉપાય છેજ નહીં તેમ કોઈ શાસ્ત્રમાં કહેલ પણ નથી ” ઇત્યાદિ ભગવાનનાં વાક્ય ‘પ્રમાણે મોક્ષના ઉપાય ત્રણ છે તો પછી કેવળ યોગનેજ મોક્ષનો ઉપાય કેમ કહી શકાય ! આ શંકા વાસ્તવિક નથી કારણ કે—એઓનો યોગમાં અંતર્ભાવ થઈ જાય છે જેમકે—

“ આત્મા વા અરે દ્રષ્ટવ્યઃ શ્રોતવ્યો મંતવ્યો નિદિધ્યાસિતવ્યઃ ”

આત્મા જોવાને, સાંભળવાને, માનવાને, અને નિદિધ્યાસન કરવાને યોગ્ય છે ” આ શ્રુતિથી પરમ પુરૂષાર્થનું સાધન જે આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે તેના હેતુભૂત શ્રવણ, મનન, ને નિદિધ્યાસન કહેલાં છે તે ત્રણેમાં શ્રવણ તથા મનન નિયમના અંતર્ગત છે તેથી સ્વાધ્યાય (પઠન) માં અંતર્ગત થાય છે તથા મોક્ષ શાસ્ત્રનાં અધ્યયનને સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે અને એ અધ્યયન પણ તાત્પર્યર્થિના નિશ્ચય પર્યન્ત સમજવું કે જે તાત્પર્યર્થિ નિશ્ચયનું શ્રવણ મનથી થાય છે તેથી શ્રવણ મનન એ ઉભયનો સ્વાધ્યાયમાં અંતર્ભાવ છે. બળી નિયમોનાં વિવરણમાં શ્રીયાસવલ્કયે કહેલું પણ છે કે—

“ સિદ્ધાન્તશ્રવણં પ્રોક્તં વેદાન્તશ્રવણં બુધૈઃ ”

“ બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ વેદાંતનું શ્રવણ એજ સિદ્ધાંતશ્રવણ કહેલું છે ” આથી સ્પષ્ટ રીતેજ શ્રવણનો નિયમમાં અંતર્ભાવ દર્શાવેલો છે. બળી

“ અધીતવેદં સૂત્રં વા પુરાણં વા સેતિહાસકમ્ ।

પદ્વેષધ્યયનં યશ્ચ સદાભ્યાસો જપઃ સ્મૃતઃ

“ જોણે વેદ ભણેલો છે, સૂત્ર કે પુરાણ, કે ઇતિહાસ ભણેલો છે, તેનાં અધ્યયનને અથવા ઉત્તમ અભ્યાસને જપ કહેવામાં આવે છે ” આ યુક્તિથી નિરંતર અનુચિ-તન છે લક્ષણ જેવું એવું જે ઉત્તમ અભ્યાસરૂપ મનન છે તેનો પણ નિયમમાં અંતર્ભાવ કહેલો છે, અને વિભ-તીય પ્રતીતિના નિરોધપૂર્વક સભતીય પ્રત્યયનાં પ્રવાહરૂપ જે નિહિધ્યાસન છે તેનો પૂર્વેક્ત ધ્યાનમાં અંતર્ભાવ છે, કારણ કે તે પણ તેના પરિપાકરૂપ સમાધિથી આત્મ સા-ક્ષાત્કારના દ્વારા મોક્ષનો હેતુ છે. અને ઇશ્વરાર્પણ યુદ્ધિથી નિષ્કામ કર્મોનો અનુષ્ઠાનરૂપ જે કર્મયોગ છે તેનો નિયમ-ના અતર્ગત પતંજલીના કહેલા ક્રિયાયોગમાં અંતર્ભાવ છે, કારણ પતંજલી કહે છે કે—

“ તપસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ”

તપ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરનું પ્રણિધાન એઓને ક્રિયા-યોગ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રણેના સંબંધમાં શ્રીઇશ્વર-ગીતામાં કથન છે કે—

“ ઉપવાસપરાકાદિ કુચ્છચાંદ્રાયણાદિભિઃ ।

શરીરશોષણં પ્રાહુ સ્તાપસા સ્તપ ઉત્તમમ્ ॥ ”

“ વેદાંતશતરુદ્રીયમણવાદિ જપં બુધાઃ ।

સત્ત્વશુદ્ધિકરં પુસાં સ્વાધ્યાયં પરિચક્ષતે ॥ ”

સ્તુતિસ્મરણપૂજાભિર્વાઙ્ મનઃકાય કર્મભિઃ

હુનિશ્ચલા ભવેદ્ભક્તિરેતદીશ્વર પૂજનમ્ ॥

ઉપવાસ, પરાક આદિ કુચ્છ ચાંદ્રાયણાદિ વ્રતોપકે કરીને શરીરનું શોષણ કરવું તેને તપસ્વીઓએ ઉત્તમ તપ કહેલું છે.

મનુષ્યોનાં અંતઃકરણની શુદ્ધિને કરનારો જે વેદાંત, શતરુદ્રીય પ્રણવ આદિનો જે જપ છે તેનેજ યુદ્ધિમાન યુરૂષો સ્વાધ્યાય કહે છે.

સ્તુતિ સ્મરણને પૂજાથી તથા મન વાણી કાયા કર્મ-
વડે કરીને જે ભલા પ્રકારે નિશ્ચલ ભક્તિ છે તેનેજ ઇશ્વ-
રનું પૂજન કહેવામાં આવે છે. ”

વળી ક્રિયાયોગ પરંપરાથી સમાધિથી આત્મસાક્ષા-
ત્કારદ્વારા જ મોક્ષનો હેતુ છે તેથી સમાધિની ભાવનાના
વાસ્તે ક્રિયાયોગનું વિધાન થાય છે આ વાત ઉત્તર સૂ-
ત્રથી શ્રીપતંજલીએ સિદ્ધ કરી છે કે—જેનાથી અંતઃકરણ
ભગવાનના આકારે થાય તેને ભક્તિ કહે છે અર્થાત્ ભગ-
વદાકાર વૃત્તિ તેજ ભક્તિ છે, આ કારણથી વ્યુત્પત્તિથી
નવ પ્રકારની સાધન ભક્તિ કહેવામાં આવી છે કે—

‘ ઋવળં કીર્તનં વિળ્લોઃ સ્મરણં પાદસેવનમ્ ।

અર્ચનં વંદનં દાસ્યં સખ્યમાત્મનિવેદનમ્ ॥ ’

શ્રી વિળ્લુભગવાનનું શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદ-
સેવન, અર્ચન, વંદન, દાસતા, મિત્રતા અને આત્માનું
નિવેદન’ એ નવ પ્રકારની ભક્તિ કહેવાય છે અને એ
ભક્તિનો ઇશ્વરના પ્રણિધાનરૂપમાં નિયમમાં અંતર્ભાવ છે
તથા એ ભક્તિની હેતુતા પણ સમાધિમાં પતંજલીએ આ
સૂત્રથી કહી છે કે—‘ઈશ્વરપ્રણિધાનાદ્વા’ ઇશ્વર વિષયક જે
ભક્તિવિશેષરૂપ પ્રણિધાન તેથી સમાધિનો લાભ (ફળ)
થાય છે અને અંતઃકરણનું ભગવદાકારતારૂપ જે ભગ્ન
તેથી ભક્તિ કહેવાય છે. આ લાભ વ્યુત્પત્તિથી તો ફળભૂત
ભક્તિ કહી છે અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહી છે
અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહેવામાં આવે છે.
શ્રી નારાયણ તીર્થ પ્રેમભક્તિનું લક્ષણ કહે છે કે—

“ પ્રેમભક્તિયોગસ્તુ ઇશ્વરચરણારવિંદવિષયકૈકાંતિકા-
ત્યંતિકપ્રેમપ્રવાહોઽવિચ્છિન્નઃ ”

શ્રી ઇશ્વરના ચરણારવિંદમાં જે એકાગ્રતાથી નિરવ-
ચિન્ત અત્યંત પ્રેમનો પ્રવાહ તેને પ્રેમભક્તિ કહેવામાં
આવે છે. અધુસુદનસરસ્વતીએ તો ભક્તિનું આ લક્ષણ
કહ્યું છે કે—

“ દ્રવીભાવપૂર્વિકા મનસો ભગવદ્દાકારતારૂપા સવિક-
લ્પકલ્પત્તિર્ભક્તિઃ ”

દ્રવીભૂત થઇને મનની જે ભગવદ્દાકારરૂપ સવિકલ્પ
વૃત્તિ તેજ ભક્તિ કહેવાય છે અને એજ ભક્તિ આત્મસા-
ક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષની હેતુરૂપા છે કારણ કે શ્રુતિ તથા
સ્મૃતિઓમાં કથન છે કે—

“ તસ્યાસ્તુ શ્રદ્ધાભક્તિધ્યાનયોગાદવેદિ ” “ ભક્ત્યા
મામભિજાનાતિ ’

શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ને ધ્યાન યોગદ્વારા આત્માને જાણી.
ભક્તિથીજ મને જાણી શકાય છે. વળી ભક્ત તો એમ
પણ કહે છે કે સુખજ પુરૂષાર્થ છે વાસ્તે દુઃખથી અસં-
ભિન્ન જે સર્વોત્તમ સુખરૂપ પ્રેમભક્તિ છે તેજ પુરૂષાર્થ
છે અને આ ભક્તિનો સમાધિમાં અંતભાવ છે.

આથી એમ સિદ્ધ થયું કે—અષ્ટાંગ યોગથી ભિન્ન
પરમપુરૂષાર્થનું કોઇપણ ઇતર સાધન નથી.

ભાવાર્થ તો એજ છે કે—આમ તેમ ગમન કરતો પ્રા-
ણવાયુ જ્યાં સુષુપ્તજાના માર્ગમાં પ્રવેશ પામતો નથી અને
પ્રાણવાયુનાં દૃઢબંધનથી બિંદુની સ્થિરતા થતી નથી અને
જ્યાંસુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયના સમાન બનતું
નથી ત્યાંસુધી જ્ઞાન દબને લઇને મિથ્યાપ્રભાપરૂપ
થાય છે. ॥ ૧૧૪ ॥

॥ इति श्री स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितायां हठप्रदीपि-
कायां वेदांतकवि हीरालालजादवरायबुचकृत विवेचन स-
हितायां गुज्जरभाषाटीकायुतायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थो-
पदेशः ॥

× × × × ×

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा काश्चिदुःखमाप्नुयात्

॥ श्रीयोगसिद्ધાંતચંદ્રિકા. ॥

—ચતુર્થીકલા—

અનુષ્ટુપ

આધિ વ્યાધિ ઉપાધિથી, પર જે પરમા સ્થિતિ,
સમાધિ નામ છે તેનું, સાધવાની શુભા રીતિ. ૧
આ સ્થળમાં બતાવું છું, સાધતાં સુખ પામશો,
હીરો ત્યાં શ્રેય પોતાનું, સ્વાર્થ મારે નહીં કશો.

પૂર્વ પ્રકરણમાં યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ એમ
અષ્ટાંગ યોગનાં ચાર સાધનોનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું
અને હવે આ ચતુર્થી કળામાં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન,
અને સમાધિ એ ચાર બાકીનાં અંગોનું સક્ષિપ્ત વિવેચન
કરીએ છીએ.

એ વાત તો આપ સૌને સુવિદિત હશે કે કર્મ,
ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, વૈરાગ્ય, ઇત્યાદિ જે જે સાધનો છે
તે મોક્ષ વાસ્તે છે. કેટલાંક પરોક્ષ છે તો કેટલાંક પ્રત્યક્ષ
છે પરંતુ એ સર્વનું તાત્પર્ય જે નિષ્કામભાવપૂર્વક આ-
શય સમજી અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો નિત્યવસ્તુની
પ્રાપ્તિમાં અને અનિત્ય વસ્તુની નિવૃત્તિમાં છે. વિષયાંતર
ભયથી હવે પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ બતાવીએ છીએ.

પ્રત્યાહાર.

“ ઇન્દ્રિયાણાં વિચરતાં વિષયેષુ સ્વભાવતઃ ।

બહ્યાદાહરણં તેષાં પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

સ્વવિષયાસંપ્રયોગે ચિત્તાનુકાર ઈન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ ॥

પતંજલિ ॥

સ્વસ્વ રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોથી ઇન્દ્રિયોને નિવૃત્ત કરી તેઓના અયોગ્ય આહાર અટકાવી. ચિત્તને સ્વાધીન કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં પણ કથન છે કે—સ્વભાવથી વિષયોમાં વિચરનારી ઇન્દ્રિયોનું વિવેક બળથી નિવારણ કરવું તેનું નામ પ્રત્યાહાર છે.

પોતપોતાના વિષયોના સંબંધના અભાવથી શ્રોત્રાદિક ઇન્દ્રિયોની ચિત્તને અનુસાર જે સ્થિતિ તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે, એમ પતંજલિ પણ કહે છે.

લલનાઓ, વિધવિધ મંડનો, ચિત્રવિચિત્ર વસ્ત્રો, અને આ વિશ્વના એકાનેક મોહ નિપજાવનારા પદાર્થોમાંથી રાગ પૂર્વક દ્રષ્ટિની ઇચ્છા જેઓને શાંત થઇ છે તેવા સજ્જન પુરૂષો ચક્ષુના વિષયો ભોગવતાં છતાં ચક્ષુદોષોથી લેપાતા નથી અર્થાત્ ચક્ષુના ભોગોથી રહિતજ છે.

વિષયી પુરૂષોએ ઉપયોગમાં લીધેલ અથવા તેા રાગથી પ્રાપ્ત કરેલ જે પુષ્પ અતર આદિ સુગંધમય વસ્તુઓ છે તેમા જેઓની ગંધ લેવાની ઇચ્છા નિવૃત્ત થઇ છે તેવા સંત પુરૂષો નાસિકા છતાં તેના વિષયોના દોષથી રહિત છે અર્થાત્ ગંધવિષયથી તેઓ રહિતજ છે.

અનેક ગ્રામ્ય કથાઓ, સ્ત્રીઓની વાતો, તથા ગ્રામ્ય ગીતો સાંભળવાની જેના મનમાં સ્વદેષ પણ ઇચ્છા ઉપજતી નથી તેમજ જેને રાગપૂર્વક વાણત્રો કે ગીતોના શ્રવણમાં પ્રવૃત્તિ હોતી નથી તેઓ પોતાના કાનથી સાંભળતાં છતાં પણ કર્ણ ઇન્દ્રિયના દોષોથી નિરાળા નામ રહિત છે.

નાના પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટ રસ ભરેલા ભોગોને સ્વાદ લેવાને જેઓની રસના ઇન્દ્રિય લુપ્ત નથી તેઓ પ્રાપ્ત વિહિત ભોગોનું સેવન કરતા થકા પણ સદા ઉપવાસી છે. દુર્વાસા અને કૃષ્ણનાં ઉપવાસ અને બ્રહ્મચર્યનું આ સ્થળમાં ઉત્તમોત્તમ દ્રષ્ટાંત છે. હજારો ગોપીઓના

હજારે થાળમાંનું લોજન જમવા છતાં દુર્વાસા ઉપવાસીજ કહેવાયા છે અને શ્રીકૃષ્ણ હજારે ગોપીઓના સંગે રાસ-કીડા કરવા છતાં બ્રહ્મચારીજ કહેવાયા છે.

શીતોષ્ણાદિ વિરૂદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થો પ્રત્યે જેઓનું ચિત્ત સદા સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે તેઓ અનાયાસે પ્રાપ્ત થયેલા સ્પર્શ વિષયોના લોગ કરે છે છતાં સ્પર્શ વિષયોના દોષોથી સદા રહિતજ છે.

અસત્ય ભાષણ, અપશબ્દોનો ઉચ્ચાર, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર ભાષણ, અને પરનિંદા ઇત્યાદિ દોષોથી જેની વાણી સદા રહિત હોય છે તેવા સત્પુરૂષો સદાકાળ બોલતા છતાં મૈત્રીજ છે.

પરદ્રવ્ય હરણ, નિરપરાધીને તોડન, નિષ્પ્રયોજન ચાળા કરવા, તણખલાં તોડવાં કે નિષિદ્ધ પદાર્થનું ગ્રહણ કરવું ઇત્યાદિ દોષો જેના હાથને વિષે નથી તેઓ પોતાના હાથથી અનેક કાર્યો કરે છે છતાં પણ નિર્દોષ છે.

અન્યાયથી પરદ્રવ્ય હરવાને જવું, પસંદારનો સંગ કરવા જવું, કોઇવું કાર્ય બગાડવા જવું ને નિષ્પ્રયોજન કોઇને ચલાયમાન કરવા ઇત્યાદિ દોષો જેના ચરણોમાં હોતા નથી તેઓ પગવાળા છતાં પગથી થતા દોષોથી સદા રહિત છે.

પરદારાના સંગથી થતા દોષથી, સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મનાં આચરણથી, વિના રૂતુએ સ્વસ્ત્રીના સંગ દોષથી, દિવામૈથુનથી કે હસ્તક્રિયાના દોષથી જે સદા મુક્ત છે તે સ્ત્રી સહિત જગતમાં વ્યવહારમાં પ્રવર્તતો હોય છે છતાં સદા બ્રહ્મચારી છે.

વિષયોની અધીનતાજ પરમ અનર્થનું કારણ છે. જુઓ, હરણ, ભ્રમર, પતંગ, ગજ, ને મીન એ પાંચે અનુક્રમે શબ્દ, ગંધ, રૂપ, સ્પર્શ અને રસ વિષયની પાશમાં આવી જતાં ખુવાર થાય છે વારતે સર્વ વિષયોપર જે વિજય થાય છે તેજ પ્રત્યાહારની અવધિ સમજવી.

જેમ મધમાખીઓ મધુકરને વશ વર્તે છે તેમ જ્યારે સર્વ ઇન્દ્રિયો ચિત્તને વશ રહે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો છે એમ સમજવું. ઇન્દ્રિયોને વશ જેવું ચિત્ત છે તેને કદી પશુ પ્રત્યાહાર અંગની પ્રાપ્તિ થતીજ નથી. જે પુરૂષના હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો દૃઢ નિવાસ થાય છે તેનેજ પ્રત્યાહાર પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેવા પુરૂષની ઇન્દ્રિયો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી પ્રતિલોભપણે વર્તવા લાગે છે. વિષયાધીન, અધિ-શ્વાસી અને શ્રીશુર ઇશ્વરમાં પ્રેમ વિનાના અપાત્ર અધિકારીને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતોજ નથી. જેનામાં વિશુદ્ધ પ્રેમની વૃત્તિ નથી અને જે કેવળ શ્રદ્ધા રહિતજ રહે છે તેની સ્થિતિ નાવિક રહિત નૌકાના જેવી કઠંગીજ છે. તાત્પર્ય એ કે પ્રત્યાહારને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા સુસુક્ષ્મ યોગીએ સર્વદા પ્રેમ શ્રદ્ધા અને શુરૂપદિષ્ટ નિયમોનું નિરંતર પરિપાલન કરવું જોઈએ. શબ્દાદિક વિષયોને વશ વત્તનારી ઇન્દ્રિયોને અદ્યાહારથી એકાંત વાસથી અને આસન જપથી સાધક પુરૂષે વશ કરવી જોઈએ, આ આત્મા એક સૂર્યરૂપ છે અને પંચવિષયો તથા મન છે તે તે આત્મારૂપ સૂર્યનાં કિરણો છે એવું ચિંતન કરતાં પણ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ ઉપલબ્ધ થાય છે. નામરૂપાત્મક આ સકલ પ્રપંચ જે જોવાય છે તથા સંભળાય છે તે તમામ આત્મારૂપેજ છે એમ નિરંતર ચિંતન કરવાથી પણ ઇન્દ્રિયો વશ થાય છે. ઉપરની પદ્ધતિ શ્રીશંકરાચાર્યના ઉચ્ચ મંતવ્યમાંથી પ્રાપ્તવ્ય છે. આપણે જે જે પ્રિયપ્રિય શ્રવણથી સાંભળીએ છીએ તે તમામ આત્મારૂપેજ જાણવાથી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિયપર વિજય થાય છે અને તેજ પ્રમાણે ત્વચાથી સ્પર્શના અનુભવને, નેત્રથી રૂપ કુરૂપનાં દર્શનના અનુભવને આત્મરૂપ જાણવાથી તે તે ઇન્દ્રિયોપર આપણે જય મેળવી શકીએ છીએ.

હઠયોગના પ્રત્યાહારની અર્થાત્ પ્રાણના આરોહ અવરોહની પદ્ધતિ શ્રીચાન્ક્રવલ્લભ દર્શાવે છે કે હે ગાર્ગિ

હે મુનિ પુંગવે, ચરણના બે અંગુઠા, બે ઘુટીઓ, બે જઘા-નળાના મધ્ય ભાગ, બે ચિતિમૂળ નામ નળાના મૂળના ભાગ, બે ગોઠણના મધ્ય ભાગ, બે સાથળના મધ્ય દેશ, બે ઉડ્ડનાં મૂળ, ગુદામૂળ, દેહમધ્ય અર્થાત્ અગ્નિસ્થાન કે સીવની, લિંગમૂળ, નાભિ, હૃદય, કંઠકૂપ, જીભનું મૂળ, નાસિકાનું મૂળ નેત્રમંડળનો મધ્યભાગ, લલાટ અને અક્ષરંધ્ર, આ બધાં શરીરમાં મર્મસ્થાનો કહેવાય છે. આ મર્મસ્થાનોમાં મનસહિત પ્રાણવાયુને ભરીને પ્રત્યાહાર કરનાર યોગીજન એક સ્થાનથી બીજા સ્થાનમાં, બીજામાંથી ત્રીજામાં, એવી રીતે ક્રમપૂર્વક પ્રાણનું ઉર્ધ્વ આકર્ષણ કરે એટલે કે અંગુઠાથી લઇ ઠેઠ બધાં સ્થાનોમાં થઇને અક્ષરંધ્રમાં લાવવો. પછી અક્ષરંધ્રમાં યથાશક્તિ સ્થિતિ કરી પુનઃ અવરોહ કરે એટલે કે અક્ષરંધ્રથી લલાટમાં લાવે, લલાટથી બંને જૂના મધ્ય ભાગમાં લાવે, ત્યાંથી નેત્રોના મધ્યમાં, ત્યાંથી નાસિકા મૂળમાં, ત્યાંથી જીભના મૂળમાં, ત્યાંથી કંઠ કૂપમાં ત્યાંથી હૃદયદેશમાં, ત્યાંથી નાભિમાં, ત્યાંથી લિંગના મૂળમાં, ત્યાંથી અગ્નિ સ્થાનમાં, ત્યાંથી ગુદાદ્વારમાં, ત્યાંથી ઉડ્ડોના મૂળભાગમાં, ત્યાંથી ઉડ્ડોના મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી જીભનું મૂળના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી ચિતિઓના મૂળમાં, ત્યાંથી જઘાઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી ગુદ્દોના ને ત્યાંથી પગના અંગુઠામાં લાવે. આ પ્રકારે એક બીજા સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનું આકર્ષણ કરીને ચત્રની જેમ ધારણ કરનારો યોગી સર્વ પાપોથી મોકળો થયો છતો સ્વેચ્છાથી શરીર તજવાનાં સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરે છે. સર્વ પ્રત્યાહારમાં શીઘ્ર સિદ્ધિ થવા વાસ્તે આ પ્રત્યાહાર શ્રીઅંગસ્ત્યે પશુ વખાણેલો છે માટે તેનું યોગીઓએ અવશ્યમેવ અનુષ્ઠાન કરવું હિતકર છે ” પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ થવાથી દેવતાઓની પ્રસન્નતા, મનની સ્વચ્છતા, તપોવૃદ્ધિ, દીનતાનો ક્ષય, શરીરનું આરોગ્ય, અને સમાધિ પ્રવેશાર્થે ચિત્તની યોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રત્યાહાર નામનું પાં-

ચક્ષુ' અંગ અહીં સમાપ્તિને પામે છે અને હવે છકું અંગ જે ધારણા છે તેને વિષે કહીએ છીએ.

ધારણા ૬.

ધ્યેયના દેશમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં આવે છે તેને સંતપુરૂષો ધારણા કહે છે આ ધારણા સિદ્ધ કરવાના ત્રણ દેશો છે જેવા કે આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક, શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં મહાશય નથુરામ શર્મા આ બાબત સાફ રહેાટન કરે છે અને તે એ છે કે—

“ શરીરમાંનાં પૃથ્વી, જળ, તેજસ, વાયુ; ને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો, તથા નાસિકાગ્ર, બ્રૂમધ્ય, આધારચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણિપૂરચક્ર, અનાહતચક્ર, વિશુદ્ધચક્ર, આજ્ઞાચક્ર, બ્રહ્મચક્ર, (સહસ્રદળ), હૃત્પદ્મ, કંઠકુપ, જિહ્વાનો અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વામૂળ, તાળુ, નેત્ર, મૂર્ધાની ઉપર દ્વાદશ આંગળનો પ્રદેશ, શ્વાસનો લયોદ્ભવ, આતરનાદજી સ્વપ્ન ને નિદ્રાનું જ્ઞાન તથા શરીરાવચ્છિન્ન ચૈતન્ય એ આદિ જે શરીરના દેશ છે, તે આધ્યાત્મિક દેશ કહેવાય છે મણિ, રત્ન, દીપક, વૃક્ષ-શાખા, પર્વતનું શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ સંતપુરૂષો, શાસનિશ્ચિત સગુણ ઇશ્વરનું સ્વરૂપ, ને શ્રીસદ્ગુરૂ ઇત્યાદિ અસંખ્ય આધિભૌતિક દેશ છે અને સૂર્ય, ચંદ્રમા, શુક્ર, બૃહસ્પતિ ને કુર્વાદિક આધિદૈવિક દેશ કહેવાય છે.

પગથી જાનુપર્યન્ત પૃથ્વીતત્ત્વનું સ્થાન છે, જાનુથી નાભી પર્યંત જળતત્ત્વનું સ્થાન છે, નાભિથી હૃદયપર્યંત અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન છે, હૃદયથી બ્રૂમધ્યપર્યંત વાયુતત્ત્વનું સ્થાન છે, ને બ્રૂમધ્યથી બ્રહ્મરૂપર્યંત આકાશતત્ત્વનું સ્થાન છે. આ પાંચ તત્ત્વોમા દેવતા અને બીજસહિત નીચે પ્રમાણે ધારણા કરવાથી કહેવામા આવતાં ક્રોધો સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે —

પૃથ્વીસ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનું ધારણ કરીને જ

બીજસહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરનાર શ્રી-
શ્વેતાની પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સાધકના શ-
રીરને વિષે રહેલા સર્વ રોગોનો નાશ અને પૃથ્વીતત્ત્વનો જય
થાય છે. જળ સ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને ‘વં’ બીજ
સહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સુંદર મૂર્તિવાળા શ્રીનારાયણની સાધક
ધારણા કરે. આમ પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સર્વ
પાપોનો વિનાશ અને જળતત્ત્વનો જય થાય છે. સાધક
અગ્નિના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુને રોકીને “તું” બીજસહિત ત્રિ-
લોચનને તરૂણાદિત્ય સમાન પ્રકાશમાન શ્રીમહાશ્વરની ધા-
રણા કરે, પાંચ ઘડી પર્યંત આ ધારણા કરવાથી અગ્નિ-
તત્ત્વનો જય થાય છે. વાયુના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનો નિરો-
ધ કરીને યં બીજ સહીત સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન, શાંત,
ને સર્વવ્યાપક અને સર્વના કારણ શ્રીધંધરની સાધક
ધારણા કરે. પાંચ ઘડી પર્યંત આવી રીતિની ધારણા કર-
વાથી વાયુ તત્ત્વનો જય થાય છે. આકાશના સ્થાન વિષે સાધક
“હં” બીજ સહીત વ્યોમાકાર શ્રીસદાશિવની ધારણા પ્રાણુનો
નિરોધ કરીને કરે. પાંચ ઘડીપર્યંત આમ ધારણા કરવા-
થી આકાશ તત્ત્વનો જય થાય છે. સાધકે પ્રથમ પૃથ્વી-
તત્ત્વમાં, પછી જળતત્ત્વમાં, પછી તેજસ તત્ત્વમાં, પછી
વાયુતત્ત્વમાં, ને પછી આકાશતત્ત્વમાં ધારણા કરવી. પુર્વોક્ત
પ્રકારે ધારણા સંબંધી વિશાળ વિવેચન સાધક પુરૂષે
શ્રીનાથશર્માના યોગકૌસ્તુભ નામક ગ્રંથમાંથી જોઇ લેવું.
ગ્રંથ વિસ્તારથી આ સ્થળમાં આટલુંજ બસ છે.

ધ્યાન ૭

તેલનીધારાની સમાન ધારણાના પ્રદેશમાં ચિત્તવૃત્તિનો જે
અખંડિત પ્રવાહ વહે છે તેને ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીયોગ-
ભાષ્યકાર પતંજલિ કહે છે કે—તન્ન પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્
ધારણાના દેશવિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું જે એકતાનપણું તે
ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાતા અને ધ્યેયના ભાનપૂર્વક ઉક્ત
પ્રકારનાં ધ્યાનથી પૂર્વેકિત પ્રકારના દેશમાં વૃત્તિની જ્યારે
અખંડપણે સ્થિતિ થાય ત્યારે ધ્યાનાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ

એમ સમજવું. ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહેલા છે. આધિભૌતિક ધ્યાન, આધિદૈવિક ધ્યાન, આધ્યાત્મિક ધ્યાન અને તુરીયા ધ્યાન. શાલિગ્રામાદિવિષયક ધ્યાન છે તે આધિભૌતિક ધ્યાન કહેવાય છે, સૂર્યાદિક વિષયક ધ્યાન છે તે આધિદૈવિક ધ્યાન કહેવાય છે, ચક્રચિંતનાદિકવિષયક જે ધ્યાન છે તે આધ્યાત્મિક ધ્યાન કહેવાય છે, અને તુરીય ધ્યાન તે રૂપાતીત નાદાનુસંધાનરૂપ કહેવાય છે. બળી સગુણ અને નિર્ગુણ ભેદે કરી ધ્યાનના બે પ્રકાર ગણાય છે. તેમાં બિન્નધ્યાન, અગ્નિધ્યાન, સૂર્યધ્યાન, બ્રૂધ્યાન, અને પુરૂષધ્યાન ભેદોએ કરી સગુણ ધ્યાનના પાંચ પ્રકાર છે. આ પાંચમ પ્રારના સ્વરૂપો ‘શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં યથાવત્ દર્શાવ્યાં છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે તે સંહિતા દ્વારાએ જાણી લેવાં. નિર્ગુણ ધ્યાનનું સ્વરૂપ પણ તેજ સંહિતામાં દર્શાવેલું છે વાસ્તે ત્યાં જોઈ લેવું.

નિર્ગુણધ્યાન એક પ્રકારનું છે તે વિષે યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં કથન છે કે—“એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશ સમાન વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચળ, નિત્ય, આદિ મધ્ય ને અંત રહિત, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, અનાકાશ, અસવર્ણ, અરૂપ, અરસ, અગંધ, અપ્રમેય, અનામય, આનંદસ્વરૂપ, અજર ત્રિકાળાબ્યાધ્ય, સત્ અસત્ સ્વરૂપ, સર્વ વિશ્વનું કારણ, સર્વાધિષ્ઠાન, વિશ્વરૂપ, અમૂર્ત, અજન્મ અવિકારી, અજ્ઞાની જનોને અદૃશ્ય, જ્ઞાનીઓને દૃશ્ય, સર્વની અંતર તથા બહાર સ્થિત, સર્વતોમુખ, સર્વદ્રષ્ટા, સર્વતરફ પગચુક્ત, સર્વભણી ત્વચાચુક્ત, અને સર્વપ્રતિ કરચુક્ત એવું જે અનંત બ્રહ્મ “તે બ્રહ્મ હું છું” આવા પ્રકારનું જે જ્ઞાન પ્રકટે છે, તે નિર્ગુણ બ્રહ્મધ્યાન છે એમ બ્રહ્મવેત્તાઓ કહે છે. (જાણે છે).”

પાદસ્થ ધ્યાન, પિંડસ્થ ધ્યાન, રૂપસ્થધ્યાન ને રૂપાતીત ધ્યાન એમ ધ્યાનના બીજા ચાર પ્રકાર પણ કહેવાય છે. શ્રીસદ્ગુરુનાં કે શ્રીઈશ્વરની મૂર્તિનાં પાદારવિંદનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરી તેનું હૃદયમાં ધ્યાન ધરવું તે પાદસ્થ ધ્યાન

છે, આધારાદિ ચક્રોમાં તત્ર તત્ર સ્થિત અધિષ્ઠાતા દેવતાનું કે શ્રી સદ્ગુરુનું ધ્યાન કરવું તેને સુદ્ધિમાનો પિંડસ્થ ધ્યાન કહે છે. નેત્રનાવિષે નેત્રદેવતા સૂર્યનું ચંદ્રનું ધ્યાન કરી અંતે હૃદયમાં વિરાટસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય છે. સર્વ પદાર્થોથી પર અને સર્વના અધિ-
ષ્ઠાનરૂપ જે પરમાત્મા—બ્રહ્મ છે તેનાં સ્વરૂપમાં વૃત્તિને તદ્દાકારતાવાળી અર્થાત્ એકતાનતા કરવી તેને રૂપાતીત ધ્યાન કહે છે. સંસારના સઘળા માયિક પદાર્થોની તૃષ્ણા નહીં રાખવારૂપ શુદ્ધ ભાવના રાખી, સ્વકર્તવ્ય સમજી, શ્રી ગુરુજીએ પ્રબોધેલા માર્ગોમા જો એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાકરૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થાય છે, અન્યથા સમર્થ થતું નથી.

હૃદયોગના ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડીથી ઉપરાંત પ્રાણનો બ્રહ્મરંધ્રમાં અથવા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં લય રહે તેટલોજ છે અને રાજયોગનાં ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડી ઉપરાંત ધ્યેયાકાર વૃત્તિ રહે તેટલોજ છે. એક રાત્રિદિવસસુધી (૬૦ ઘડી પર્યન્ત) લય રહે તે હૃદયોગનાં ધ્યાનની પરિપાક અવસ્થા ગણાય છે. શ્રીછાંન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં ‘ધ્યાયતીષ્ઠ પૃથિવી એ આદિથી જ્ઞાનમુપાસસ્થ એ અંતસુધી ધ્યાનનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે. ધ્યાનવડે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એ વાત ‘શ્રીમુંડકોપનીષદ’માં તથા ધ્યાનખિંદ્ર-પનિષદ’માં છે. આચાર્ય ભગવાન શ્રી શંકરાચાર્યે પણ પોતાના શ્રીવિવેકચૂડામણિ પ્રકરણમાં ‘યથાસુવર્ણમ્’ ઇત્યાદિથી તથા ક્રિયાન્તરાં શક્તિ ઇત્યાદિથી ધ્યાન માહાત્મ્ય સમ્યક્ પ્રકારે દર્શાવ્યું છે. તે તે અથો ધ્યાનવાસ્તે સાધક પુરૂષે ઇચ્છા યાય તો ભોધ લેવા. इत्यन्तम्—

સમાધિ ૮

સમાધિ એ યોગવિધાનું અંતિમ સાધન છે અને તે આત્મદર્શનનો સીમાટો છે એમ કહીએ તોપણ ખોટું નથી. ઉપર કહેવાયા ધ્યાનયોગથી જ્યારે ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થયેલું મન જ્યારે પોતાનાં મનનપણાંના સ્વરૂપનો

પરિત્યાગ કરીને સંકલ્પ વિકલ્પોથી રહિત થઇને કેવળ ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય છે, ત્યારે તેને યોગિ પુરૂષો સમાધિ કહે છે.

“તદેવાર્થમાત્રનિર્ભાસંસ્વરુપશૂન્યમિવ સમાધિઃ ॥”

તે ધ્યાનજ ન્યારે ધ્યેયમાત્રને પ્રકાશ કરનારૂં અને પોતાના સ્વરૂપથી શૂન્ય જેવું થાય છે ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે એમ શ્રીયોગસૂત્રમા કહ્યું છે.

“યંલબ્ધ્વાપ્યવમન્યેત સમાધિઃ પરિકીર્તિતઃ”

જે ધ્યેય સ્વરૂપને પામીને મન ન્યારે પોતાનું અપમાન કરે છે અર્થાત્ પોતાનાં સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. ” એમ શ્રીઅમૃતબિન્દૂપનિષદ્ માં પણ કહ્યું છે. આ પ્રમાણે શ્રીહઠયોગદીપિકા તથા શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ તથા પ્રકારનાં સમાધિનાં લક્ષણને કહેલાં છે. જળમાં પડેલું લવણ જેમ જળયોગથી જળપણુને પામે છે તેમ આત્મા અને મનનું એકપણું તે સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિના ઘણા પર્યાયવાચક શબ્દો જેવામાં આવે છે જેમકે—રાજયોગ, ઉન્મની, મનોન્મની, ચિત્તવ્યાપારાભાવ, પ્રાણવ્યાપારાભાવ, ચિત્તપ્રલય, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનસ્કલાવ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્ત, સહજવસ્થા, ને તુર્યાવસ્થા. ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ જે ક્રમથી એકજ વિષયમા કરવામા આવે તો તે પ્રકારની ક્રિયાને સંતપુરૂષો સયમ કહે છે. ત્રયમેકત્ર સયમ ઇત્યાદિ વચનોથી શ્રીપતંજલિ મુનિએ પણ સંયમનું આવુંજ લક્ષણ દર્શાવ્યું છે. યોગનાં બે પ્રકારનાં સાધનો હોય છે. એક અંતરંગ સાધનો અને બીજા બહિરંગ સાધનો. તેમાં ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગ સાધનો છે ને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ને પ્રત્યાહાર એ પાંચ યોગનાં બહિરંગ સાધન છે. સમીપનાં સાધનને અંતરંગ સાધન અને દૂરનાં સાધનને બહિરંગ સાધન કહેવામાં આવે છે. આવા પ્રકારનો સંયમરૂપ યોગ

ચિરકાળના યતનથી સાધ્ય થાય છે. શ્રીયોગશિખાઉપનિ-
ષદ્માં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે —

“ જન્માન્તરસદૃશ્યેણ યદા નાશ્નાતિ કિલ્વિષમ્ ।

તદા પશ્યતિ યોગેન સંસારચ્છેદનં પરમ્ ॥ ”

અનેક જન્માંતરોમાં અભ્યાસ કરવાથી અન્ત કરણમાં કોઇપણ પાપનો સંસ્કાર અવશેષ રહેતો નથી ત્યારે યોગી પુરૂષ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણરૂપ સંસાર-
નો છેદ કરનારા આત્મતત્ત્વનો નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા સા-
ક્ષાત્કાર કરે છે ” આવા પ્રકારનો સંયમ આત્મા શિવાય અન્ય પદાર્થો પ્રતિ કરવામાં આવે તો સિદ્ધિઓનો પ્રાદુ-
ર્ભાવ થવા લાગે છે. આ સિદ્ધિઓ કયા પ્રકારે એક પછી એક પ્રાપ્ત થાય છે ઇત્યાદિ બાબત શ્રીપાતંજલયોગ-
દર્શનની શુજરાતિ ટીકા છે તેમાં જોઇ લેવા મહારાજ શ્રીનથુરામ શર્મા કહે છે. વિશેષ કરીને આ હઠયોગ દીપિકામાં તેમના કરેલા શ્રીયોગકૌરતુલ્ય નામક પુસ્તકનો આશય આવતો હોવાથી વારંવાર તે ગ્રંથનું અવ-
લોકન કરવા લાખવામાં આવ્યું છે. પાતંજલ યોગદર્શનના વિભૂતિપાદમાં સૂત્ર ૧૬ થી ૩૫ સુધીની તથા ૩૭ થી ૪૮ સુધીની શુજ્જર ટીકા ઉક્ત મહાશયકૃત છે તે આ વિષયમાં જોઇ લેવા જરૂરની છે, જ્યારે સયમની પરિપક્વવાસ્થા થાય છે ત્યારે સંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો ઉદય થવા લાગે છે. ધ્યેયવસ્તુનાં સ્વરૂપનું જે વિષે સ્વચ્છ જ્ઞાન થાય છે તે સ્થિતિને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંજ્ઞાથી કહેલી છે. આ સમાધિના ચાર પ્રકાર છે ચિત્કર્તાનુગત, ચિત્તારાનુગત, આનંદાનુગત, અને અસ્મિતાનુગત તેમાં ચિત્કર્તાનુગતના પાછા બે લેહ કહ્યા છે એક સચિત્કર્તાને બીજી નિર્વિત્કર્તા. સ્થૂલ પદાર્થના આલંબન સહીત પ્રવૃત્તિ થતી ને જેમાં શબ્દ તથા જ્ઞાનથી અલેહરૂપે ચિત્કર્તાનુગત અર્થ જ્ઞેય થાય છે તેને સચિત્કર્તા કહે છે અને શબ્દ સંકેતના જ્ઞાનથી નિપજતી સ્મૃતિની અપ્રતીતિ થતાં

જે સ્વરૂપથી રહિત થયેલા જેવી થઇ આલંબન કરેલા અર્થમાત્રનોજ ભાસ કરાવે છે તે નિર્વિતર્ક કહેવાય છે. વિચારાનુગત સમાધિના બે પ્રકાર છે. એક સવિચારાનુગત ને બીજી નિર્વિચારાનુગત. સૂક્ષ્મ આલંબનમાં જે કાળે પૂર્વાપરનાં અનુસંધાનપૂર્વક દેશકાળને ધર્મના વિભાગની પ્રતીતિ થવા છતાં જે સમાધિ થાય છે તે સવિચારા છે અને એના એજ આલંબનમાં પૂર્વાપરના અનુસંધાનના અભાવપૂર્વક દેશ, કાળ, ને ધર્માદિકના વિભાગની અપ્રતીતિ થઇ જે સમાધિ થાય છે તે નિર્વિચારા છે. આ ચાર પ્રકારના સમાધિ ગ્રાહ્યવિષયક સમજવા. રજ્જેશુભ તથા તમોશુભના લેશથી અનુવિદ્ય થયેલ સત્વશુભના કાર્યરૂપ આલબનમા સમાધિ થતાં યોગીને જે આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે આનંદાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી તે આનંદમાંજ પોતાની કૃતાર્થતા છે એમ સમજીને તે આનંદથી પર પ્રધાન તથા પુરૂષને અનુભવતો નથી તેની યોગશાસ્ત્રમા વિદેહસંજ્ઞા થાય છે, આ ગ્રહણ વિષયક સમાધિ કહેવાય છે, જ્યારે રજસ તમોશુભના લેશથી અનનુવિદ્ય અન્ત કરણના શુદ્ધ સત્ત્વરૂપ આલબનમાં સમાધિ થાય છે, ત્યારે ગ્રહણ સ્વરૂપ અન્તઃકરણના સત્ત્વનો ગૌણભાવ હોવાથી ચિત્તિશક્તિની પ્રધાનતા થાય છે. આવી રીતે સત્તા માત્ર અવશેષ ચિત્તમાં જે સમાધિ થાય તે અસ્મિતાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી આ સત્તામાત્રનાજ કૃતાર્થપણું સમજીને તેનાથી પર પુરૂષને જોતો નથી તે યોગી પુરૂષની પ્રકૃતિલય સંજ્ઞા થાય છે. પુરૂષ વિષયક સમાધિને ગૃહિતૃવિષયક કહે છે, ને તે સમાધિ કરનાર યોગીની વિમુક્તસંજ્ઞા થાય છે. આ સંપ્રજ્ઞાત યોગીની પરંપરા વડે કરીને યોગીને સંપૂર્ણ તત્ત્વોના વિવેકનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને એથી સર્વ ભાવોનું અધિક્ષાતાપણું ઇત્યાદિ સિદ્ધિઓ આવી સંમુખ થાય છે. જે આ સિદ્ધિઓમા યોગી લલચાઇ જાય છે તો

તેને ંયુત્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો સિદ્ધિઓમાં નિરપૃહ થઈ તે યોગી લલચાતો નથી તો ંયુત્થાન ન થવાથી સંપ્રજ્ઞાત યોગની પરાકાષ્ટારૂપ ધર્મમેધ સમાધિની પ્રાપ્તિ થવાથી કલેશ કર્મોદ્ધિનું સમ્યક્ પ્રકારે ઉન્મૂલન થઈ જાય છે ત્યાર પછી પર વૈરાગ્યના લાભથી સાધકને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સમાધિમાં ચિત્તવૃત્તિરૂપ જીવનથી રહિત થાય છે ને અતિ સૂક્ષ્મરૂપે રહે છે. “વિરામપ્રત્યયાભ્યાસપૂર્વ સસ્કાર શેષોઽન્ય.” વૃત્તિઓના અસાવનું કારણ જે પર વૈરાગ્ય છે તેના અભ્યાસથી ચિત્તની જે સંસ્કાર શેષ અવસ્થા તે અન્ય એટલે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. એમ શ્રીપતંજલી મુનિએ ઉક્ત સૂત્રમાં કહેલું છે શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની કઠોપનિષદમાં પણ કથન છે કે:—

“યચ્છેદ્વદ્મનસો પ્રાજ્ઞસ્તચ્છત્તજ્ઞાન આત્મનિ ।

જ્ઞાનમાત્મનિ મહતિ નિયચ્છેત્તચ્છેત્તર્કાંત આત્મનિ॥”

“બુદ્ધિમાન સાધક વાણીનો પ્રત્યાહારની રીતિથી મનમાં વિલય કરે, અર્થાત્ ભાષણ તથા જપાદિકનો પરિત્યાગ કરીને કેવલ મનના ંયાપારથી મૂક પુરૂષની પેઠે સ્થિત થાય. પછી મનનો વિશેષાહંકારમાં (હું અમુક, અમુકનો પુત્ર છું, ઇત્યાદિ ંયષ્ટિ અહંકારમાં) વિલય કરે, અર્થાત્ મનના સંકલ્પ રૂપ ંયાપારનો પરિત્યાગ કરીને કેવળ અહંભાવથી સ્થિત થાય. પુનઃ અહંભાવરૂપ વિશેષાહંકારનો સામાન્યાહંકારમાં (તદ્રાવાનની પેઠે શરીરનાં અભિમાન વિનાના અહંકારમાં) વિલય કરે, અને તે સામાન્યાહંકારને શાન્તાત્મામાં (નિરૂપાધિક આત્મામાં) વિલય કરીને સ્થિત થાય.

અધ્યાત્મવિદ્યા, સત્સંગ, વાસનાનો પરિત્યાગ ને પ્રાણની ગતિનો નિરોધ એમ ચાર પ્રકારે આ ચિત્તનો જય કરી શકાય છે. અધ્યાત્મ વિદ્યાથી દશ્ય પદાર્થનું મિથ્યાપણું ને દ્રષ્ટાનું સ્વપ્રકાશપણું સમજી શકાય છે, અને એમ જાણવાથી મન સ્વગોચર દશ્યોમાં પ્રયોજનના અભાવને જાણીને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પોતાનું અગો-

ચર પણું સમજીને બળતણ વિનાના અગ્નિની પેઠે પોતાની મેળે શાન્ત થઈ જાય છે. બોધ કરવા છતાં પણ જે બુદ્ધિનાં મંદપણીને લીધે તત્ત્વને બરાબર જાણી શકતો નથી અને જે જાણી શકે છે, પણ બૂલી જાય છે તે ઉભય પ્રકારના સુમુક્ષુને તત્ત્વવિદ્ પુરૂષનો સમાગમ એ ઉપાયરૂપ છે કારણ કે તે બંનેને સત્પુરૂષો ફરી ફરી બોધ કરે છે અને સ્મરણ કરાવે છે. જેઓ વિદ્યામદ્દાદિ દુર્વાસનાવડે પીડા પામતા છતાં સત્પુરૂષોનું અનુર્તન કરવાને ઉત્સાહ ધરતા નથી, તેઓને વિવેકવડે વાસનાઓનો પારત્યાગ કરવો એ ચિત્તના જ્યમાં ઉપાય છે વાસનાનાં અતિ પ્રબળ-પણીને લીધે તેનો ત્યાગ થવાનું ઘણું અશક્ય જણાય તો પછી પ્રાણની ગતિનો નિરોધ કરવો એ પણ ઉપાય છે. ચિત્તના નિરોધમાં લય, વિશ્લેષ, કષાય, ને રસાસ્વાદ એ ચાર વિધનો કહેવાય છે ધારણા વિગેરેના અભ્યાસમાં ચિત્તની સુષુપ્તિના સમાન જે સ્થિતિ તેને લય કહે છે, અને આ લયના હેતુઓ ઉન્નગરો, અજીર્ણ અત્યાહાર, ને શ્રમ છે, ઉક્ત હેતુઓને દૂર કરીને ચિત્ત સાવધાન કરવાથી અથવા તો પ્રાણાયામ કરવાથી તે લય દોષ નિવૃત્ત થાય છે સસારના માયિક પદાર્થોની વાસનાવડે જ્યારે ચિત્ત વિશ્લેષ પામે ત્યારે વિવેકી જનમાં પ્રસિદ્ધ ભોગ્ય વસ્તુમાં રહેલા સર્વ દોષો તથા હુ ખોના અનુસ્મરણ વડે અને શાસ્ત્ર પ્રસિદ્ધ જન્માદિ રહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મના અનુસ્મરણપૂર્વક ભોગ્ય વસ્તુના અદર્શનવડે ચિત્તને વિશ્લેષથી શાન્ત કરે. તીવ્ર રાગદ્વેષાદિની વાસનાને કષાય કહે છે. કષાયથી ઘેગયલું ચિત્ત ક્યારેક સમાહિતની પેઠે લય વિશ્લેષથી રહિત હુ ખમાં એકાગ્ર થઈને રહે છે. આવાં ચિત્તની વિવેકવડે પરીક્ષા કરી તે દોષ દૂર કરવા પ્રાણાયામ અથવા શ્રીગુરુએ ઉપદેશેલા ઉપાયો કરવા. ‘સમાધિમાં મેં મહાન્ સુખનો અનુભવ કર્યો’ એવી રીતે વ્યુત્થાન કાળમાં સ્મરણ કરવું અથવા તે સંબંધી અન્યની આગળ કથા કરવી તેનું નામ રસાસ્વાદ છે. આ રસાસ્વાદ પણ અસંપ્રજ્ઞાત યોગનો વિરોધી છે વાસ્તે તે

તજવા યોગ્ય છે. ઉક્ત ચાર પ્રકાર લયાદિ દોષનો યુક્તિ-
પૂર્વક પરિત્યાગ કરીને ચિત્ત જ્યારે બ્રહ્મસ્વરૂપમાં વિરામ
પામે ત્યારે તેને ચલાયમાન કરે નહીં. આવી સ્થીતિ થતાં
તે યોગીની નિ શેષ વાસનાઓ નાશ પામે છે તથા તેનું
ચિત્ત બ્રહ્માનંદથી ભરપૂર થાય છે, “ અન્ત જ્ઞાન્યો ”
ઇત્યાદિથી આ બાબત આગળ પ્રવચન કરવામાં આવેલું
પણ છે જેથી ત્યાં જોઈ લેવું. સ્વયં પ્રકાશ સમ્યક્દાનદૈકરસ
બ્રહ્મમાં નિમગ્ન યોગી સર્વત્ર બ્રહ્મદષ્ટિવડે કરીને અંદર
ને બહાર પૂર્ણ છે. આવી રીતની જે મનની સ્થીતિ છે
તેજ પરમપદ છે, અને મનને તેવી સ્થીતિવાળું કરવું
તેનું નામજ કર્તવ્ય છે. વિશેષમાં વળી “ વિષય સંસર્ગ
રહિત હૃદયમાં નિરોધેલું મન જ્યારે ઉન્મની અવસ્થાને
પામે છે ત્યારે તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે. જ્યાંસુધી તે મનનો
ક્ષય થાય ત્યાંસુધી તે મનનો હૃદયદેશમાં નિરોધ કરવો.
મનનો નિરોધ એજ જ્ઞાન તથા ધ્યાન છે ” ઉપર પ્રમાણે
શ્રુતિ ભગવતી પણ કહે છે.

નિર્નિકલ્પ સમાધિમાં સ્થીતિ પામેલા યોગી પુરૂષને પરમા-
નંદનો અનુભવ થાય છે અને એમ જો ન માનીએ તો સમાધિથી
વ્યુત્થિત થયેલા યોગીને તે આનંદની સ્મૃતિ ન થવી જોઈએ
કારણ કે સ્મૃતિ અનુભવેલ વસ્તુની થાય છે જેથી અનુમા-
નવડે જાણી શકાય છે કે તે કાળે યોગીને પરમાનંદનો
અનુભવ થાય છે. આવા પ્રકારના યોગીની સમસ્ત અવિ-
દ્યારૂપ અધિઓનું લેહન થાય છે, સકળ પ્રકારનાં શુભા-
શુભ કર્મોના સંસ્કારનો વિનાશ થાય છે અને અન્ત કરણ
અત્યન્ત સ્વચ્છ થવાથી વિના ચત્ને આત્મસ્વરૂપનું અંતર
બહાર સ્પુરણ થાય છે. આવા પ્રકારનું કથન શ્રીવિવેકચૂડા-
મણિમાં જગત્પુરૂષ શંકરાચાર્યે પણ કરેલું છે. હૃદયોગી-
ના કાલવચનનો તથા વિદેહયુક્તિનો પ્રકાર શ્રીખેચરીપટલમાં
ચક્રિ આદિથી માગતમ સુધી તથા ચક્ર આદિથી શિવાચતે
સુધી વિસ્તારપૂર્વક કહેલો છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે ઇચ્છા
થાય તો ત્યાં જોઈ લેવું.

આ પ્રમાણે જેને સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરનાં અભિમાનનો નિરાસ કરેલો છે અને જેની બ્રહ્મભાવથી સ્થીતિ થયેલી છે તેવા યોગી પુરૂષની વ્યુત્થાનનો અભાવ હોવાથી જેમ તાંતુના તુટવાથી સર્વ પારાઓ નિરાધાર થઈને વિખરી જાય છે તેમ વાસના રૂપ તાંતુના તુટવાથી નિરાધાર થયેલી પુર્યષ્ટકા-સૂક્ષ્મ દેહની સામગ્રીઓ બ્રહ્મરંધ્રમાંજ વિખરી જાય છે અર્થાત્ સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરની અન્ન-કરણ આદિક સામગ્રી પોતપોતાના કારણમાં એકીભાવને પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે પ્રારબ્ધનો ક્ષય થાય છે ત્યારે રાજયોગીની ઇન્દ્રિયો મનમા, મન પ્રાણમાં, અને પ્રાણ હૃદયકાશમાં સ્થિત આત્મામાં લીન થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કાર થયેલો છે એવા રાજયોગીના પ્રાણો લોકાન્તરમાં ગમન કરતા નથી. આ વાર્તા “ ન તસ્ય પ્રાણા ઉત્ક્રામન્તિ તેના પ્રાણો ઉત્ક્રમણ કરતા નથી ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં સ્પષ્ટ રીતે કરેલી છે. બ્રહ્મલોકાદિના ભોગની કામના છે જેને તેવા અપકવ યોગીની સુષુમ્ણાદ્વારા અર્ચિમાર્ગે-દેવયાન માર્ગે-ઉત્તરાયણ માર્ગે બ્રહ્મલોકમાં ગતિ થાય છે ત્યાં વાસનાના અનુસારે સુખોનો અનુભવ કરી અન્તે બ્રહ્માની સાથે તે યોગી વિદેહ કેવલ્ય પામે છે.

“ સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરીને મોક્ષધર્મનો સુપ્રકારે આશ્રય કરે કારણકે સર્વ ધર્મે દોષવાળા તથા પુનરાવૃત્તિ કરનારા છે. યાગ, આચાર, દમ, અહિંસા, દાન અને સ્વાધ્યાય કર્મ એ સર્વ ધર્મેમાં યોગવડે જે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર કરવો તે પરમ ધર્મ છે. આ પ્રકારે શ્રીયાજ્ઞવલ્કય યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવે છે.

શ્રીમાર્કન્ડેય પુરાણમાં યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે-“ આ પ્રકારનો સમાનવૃત્તિવાળો યોગી જે સ્થાનમાં ફાઇપણ કારણથી એક પણ પણ ઉલો રહે તે સ્થાનથી આરે દિશામાં. યોજન પર્યન્તનો દેશ પવિત્ર કહેવાય છે. ચાર સાગર પર્યન્તની પૃથ્વીનું જે દાન કરે છે, અને તત્ત્વજ્ઞ યોગીને જે બિક્ષા આપે છે, તે સમાન છે અથવા એવી બિક્ષાનું દાન પૃથ્વિનાં દાનથી પણ શ્રેષ્ઠ છે, ”

શ્રીશ્રદ્ધાવૈવર્ત્તિપુરાણમાં પણ યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે—“જેના ઘરમાં યોગી પુરૂષનો જન્મ થાય છે, તેનાં માતાપિતા પણ કૃતાર્થ થાય છે અને જે કૂળમાં તે ઉપજે છે તે કુળ પણ પવિત્ર થાય છે તથા જે દેશમાં તે જન્મે છે તે દેશ પણ ધન્યવાદ યોગ્ય થાય છે. યોગીપ્રતિ શ્રદ્ધાળુ ભક્ત લોક જે જે વસ્તુ સમર્પણ કરે છે, તે તે વસ્તુ અક્ષય્ય કૂળ દેનારી થાય છે.”

શ્રીદક્ષસંહિતામાં પણ યોગની શ્રેષ્ઠતા પ્રતિપાદન કરી છે કે—“યોગાભ્યાસ કરીને પરિશ્રમ પામેલા યોગીને જે પુરૂષ જમાડે છે તેણે સચરાચર સમગ્ર ત્રણ લોકને ભોજન કરાવ્યું છે એમ સમજવું.”

શ્રીઅમનસ્કૃખંડમાં પણ શ્રીમહાદેવજીએ વામદેવ પ્રતિ યોગીની ઉચ્ચતા દર્શાવી છે કે—

“હે વામદેવ ! શ્રદ્ધાપૂર્વક તે યોગીનાં દર્શન અને પૂજન કરનારા અસાની પણ અન્તકરણની શુદ્ધિદ્વારા એકવીશ કુળ સંહિત ભોક્ષપદને પામે છે, તો જે પુરૂષ સર્વદા યોગાભ્યાસમાંજ તત્પર રહે છે તેની તો શુ વાર્તા કરવી ? જે પુરૂષ રાજયોગને તથા હઠયોગને યથાર્થ બાણે છે તે તારે ને મારે વંદન કરવા યોગ્ય છે, તો બીજાઓએ વંદન કરવા યોગ્ય હોય તેમાં શું કહેવું ? ”

“સહસ્ર ગૃહસ્થથી, શતવાનપ્રસ્થથી, ને સહસ્ર બ્રહ્મચારીથી યોગાભ્યાસી શ્રેષ્ઠ છે.”

શ્રીભગવાન ગીતામાં પણ કહે છે કે:—

“વેદોમાં, યજ્ઞોમાં, તપોમાં, અને દાનોમાં, જે પુણ્યવતું કૂળ કહેવામાં આવેલું છે તે સર્વને બાણીને યોગી તેવું ઉલ્લેખન કરે છે અને આદ્ય એવાં ઉત્કૃષ્ટ સ્થાનને પામે છે. તપસ્વીઓથી યોગી અધિક છે. જ્ઞાનીઓથી યોગી શ્રેષ્ઠ માનેલો છે અને કર્મીઓથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે માટે હે અર્જુન ! તું યોગી થા.

એક કાવ્યમાં પણ કહ્યું છે કે:—

“ જન હૃદયરૂપી રાક્ષસાં ધુન્નુ વાળી પડયો,
મનરૂપ ઉન્મત્ત સર્પ એવો તિક્ષ્ણવિષથી છે ભર્યો,
તે સર્પ જેનો યોગ બળથી પામતો ઉપશાન્તિને
હરિો નમું તે ચંદ્ર તુલ્યે ઉદિત અન્યય યોગીને. ”
માલિની.

અનુભવ સુધો વર્તે, તત્ત્વમાં બુદ્ધિ જેની,
સકળ જન પડેલા, દૃષ્ટિને પંથ તેની,
નિખિલ અઘથકી તે માનવી મુક્ત થાતા,
જય ! જય ! જય ! હીરો, યોગિ આનંદઠાતા.

લલિત.

સકલ તીર્થમાં, સ્નાન છે કર્યું, સકલ ભૂમિનું જ્ઞાન છે કર્યું.
પળ વિચારમાં પ્રજ્ઞના ગઘ, સુર ઉપાસના સર્વની થઈ. ૧
નિખિલ ઈષ્ટ ત્યાં એકઠું થયું, સકળ વિશ્વનું રાજ્ય સાંપડ્યું,
ચરણમાં હીરો સૃષ્ટિ સૌ રહી, પળ વિચારમાં પ્રજ્ઞના ગઘ. ૨

कुलं पवित्रं जननी कृतार्था विश्वंभरा पुण्यवती च तेन ।

अपारं संवित्सुखसागरेऽस्मिंस्त्रीनं परब्रह्मणि यस्य चेतः ॥

જેનું ચિત્ત અપાર જ્ઞાન ને આનંદના મહાસાગર
રૂપ આ પરબ્રહ્મમાં લીન થયેલું છે તેનું કુળ પવિત્ર છે,
તેની માતા કૃતકૃત્ય છે અને તેનાથી પૃથ્વી પુણ્યવાળી છે.

आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नम्

ज्ञानेन शुद्धं निजभावयुक्तम् ।

योगीन्द्रमीदृयं भवरोगवैद्यं

श्रीमद्गुरुं त्वां शरणं प्रपद्ये

અજ્ઞાન અંધ અંધાની, જ્ઞાનાંજન સળી કરી

ઉઘાડી ચક્ષુઓ હીરો શમું વંદી શુર હરિ.

इतिश्री हठयोगदीपिकायां श्रीयोगसिद्धान्त चन्द्रिकायाः

—चतुर्थीकला संपूर्णा—

